БЕСТСЕЛЛЕРЫ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

Что делать, если ребенок сводит вас с ума

ЭДА ЛЕ ШАН

От всемирно известного детского психолога

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Перед вами полное издание книги классика практической педагогики и психологии, подготовленное специально для новой российской аудитории. Выдающийся американский педагог, "психологический доктор Спок", мудрый и чуткий специалист, Эда Ле Шан анализирует типичные конфликтные ситуации, возникающие практически в каждой семье, помогает родителям точно и быстро установить причины негативного поведения ребенка, понять и усвоить психологические рекомендации по воспитанию детей. Книга Эды Ле Шан будет интересна и полезна не только родителям, но и профессиональным психологам, психотерапевтам и консультантам по семейным отношениям.

- Эда Ле Шан
  -
  - Благодарности
  - Часть I.
  -
  -
  -
  - Часть II.
  -
  -
  -
  -
  -
  - Часть III.
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  - Часть IV.
  -
  -
  -
  -
  -
  -
  - Часть V.

Часть VI.
Часть VII.
Часть VIII.
Часть IX.
Часть X.
Часть XI.
Примечания

Эда Ле Шан
Что делать, если ребенок сводит вас с ума

© 1985 by Eda LeShan. Published in the United State by St. Martin's Press
© Бодрова Е., перевод на русский язык, 2004
© ООО «Издательство АСТ», 2014

Благодарности

Мне хотелось бы выразить признательность редакторам журналов, вручившим мне путевку в литературную жизнь: Дороти Барклай Томпсон (The New York Times Sunday Magazine), Еве Грант (National Parent-Teacher Magazine), покойным Мэри Э. Бучанэн и Женевьеве Ландо (Parents' Magazine), а также Джеральдине Роудс, Ребекке Грир и Эллен Левайн (Woman's Day). Воодушевление, равно как и безупречное редактирование, которые они привнесли в мою жизнь, оказались бесценными и остаются таковыми в моих долгих и глубоко удовлетворяющих отношениях с Woman's Day.

Мне также хотелось бы поблагодарить редактора Лизу Уогер за энтузиазм, с которым она отнеслась к этой книге, моего агента Филлис Вендер за неизменно теплую заботу, Джо-Энн Страат за приведение в порядок моих рукописей, Милагрос Ортега за порядок в моем доме и Ларри Ле Шана, придавшего всему этому смысл.

Мы благодарим за сотрудничество Parents' Magazine, Woman's Day, The Money-Paper и The Journal of the National Education Association, где было впервые опубликовано большинство статей, вошедших в эту книгу.

Часть I.
Расставляем декорации

Почему я написала эту книгу

Мне позвонила молодая женщина и пригласила на конференцию, посвященную вопросам детской психотерапии. Встреча происходила в далеком городе, в это время я торопилась закончить работу над очередной книгой. Взвесив свои возможности, я ответила, что, вероятно, не смогу приехать. «Но вы должны! – умоляла она. – Ведь вы же великая бабушка всех родителей!»

Это произошло несколько лет назад, но впечатление от ее слов было настолько огромно, что я не могу их забыть. Я никогда не ожидала, что стану чьей-то «великой бабушкой». Но все-таки, похоже, я ею стала. Эта книга – веское напоминание о том, что я работаю с детьми и их родителями уже более 40 лет. За этот срок я смогла осмыслить и проанализировать все теории детского развития, которые появлялись и возникали на протяжении моей жизни, и тот непосредственный опыт, который я получила, работая с детьми как учительница, психотерапевт и мать. Все это помогло мне выработать основные принципы, необходимые для решения тех воспитательных задач, которые мы ставим перед собой, чтобы дети выросли и вошли в жизнь настоящими людьми.

Мне кажется, я знаю, почему дети часто сводят нас с ума. И сейчас мне кажется, я знаю, как справиться с этим особым видом сумасшествия. Чтобы успешно воспитывать детей, надо знать и уметь не так уж много. Вся хитрость в том, чтобы эти знания и умения включали в себя наиболее серьезные и смелые требования, которые мы когда-либо предъявляем к себе. Тем не менее представляется более практичным и разумным научиться придерживаться нескольких фундаментальных принципов, чем ощущать, что вы должны блуждать, часто в растерянности и в одиночестве, в том океане советов специалистов, в который оказались погруженными слишком многие родители.

Все мы склонны искать простые ответы на сложные вопросы, порой забывая, что в природе нет ничего более сложного, более загадочного, чем человек. Мы ищем какого-то особого учителя, который скажет нам, как справиться со вспышками гнева, ищем ту страницу в книге, в которой будут даны рецепты, как избавиться от кусания ногтей, заикания, мокрой постели и сотен других моментов, которые сводят нас с ума. Когда мы сталкиваемся с подростками, которые выглядят неподдельно

несчастными, изводящими себя и раздражающими нас, мы с жадностью хватаемся за самую нелепую – но замечательно простую – идею, считая, что, вышвырнув их из дома, мы решим наши острые проблемы. В страхе и отчаянии мы начинаем думать, что правы те, кто считает, что причина всех бед сегодняшних детей в том, что их мало лупили. В эру супертехнологий, когда все мы заворожены миром компьютеров, становится трудно смириться с фактом, что в воспитании детей нет абсолютов, нет легких ответов, нет методов, которые могут гарантировать успех во всех случаях.

Однако существуют установки, которые могут составить, и действительно составляют, альтернативу; существуют дети, которые могут иногда раздражать своих родителей и часто утомлять их, но никогда не сводят их с ума. Одна из моих основных жизненных целей – увеличить число подобных семей!

Прежде всего нам надо рассмотреть те случаи, когда дети сводят нас с ума. Это часто происходит, когда дети совершают такие поступки, которые родители не позволяли нам делать в детстве. Когда моей дочери было около двух с половиной лет, муж велел ей надеть пижаму. Мы сидели за обеденным столом, и она сказала: «Не буду, старый осел!» Муж был психологом, доктором наук, он изучал психологию развития и знал, что имеет дело с нормальным феноменом двух лет. Но и для него этот поступок был настолько неожиданным, что, когда он тянулся за чашкой кофе, рука его дрожала. Он побледнел и сказал: «Сейчас меня стошнит». Когда мы попытались объяснить его реакцию, он добавил: «Я уверен, что, если бы я когда-нибудь сказал это своим родителям, меня, наверное, разразил бы гром».

Родители, с которыми я работала на протяжении этих 40 лет, были самыми смелыми людьми из тех, кого я когда-либо знала. Из-за стремительных перемен в общем стиле жизни и лучшего понимания потребностей детей мы стали часто превращаться в родителей, которые воспитывают своих детей иначе, чем были воспитаны сами. Мы стараемся не повторять того, что оставило неизгладимый след в нашей памяти и оказало влияние на наш характер. Поскольку меня стали приучать к горшку с шести месяцев, я впадала в панику от того, что мне приходилось менять пеленки дочери, когда ей было почти три года. Если нам в детстве не разрешалось проявлять ревность или соперничество к брату или сестре, то мы считаем недопустимым позволять собственным детям выражать враждебность друг к другу, даже если дюжина специалистов уверяют нас, что это нормально.

Прежде всего нас сводят с ума дети, которые не так задавлены и закрепощены, как мы были в их возрасте.

Второй вид поведения, с которым мы не можем спокойно мириться, начинается тогда, когда наши дети отказываются делать то, что мы безотказно выполняли, когда были детьми. Они не хотят поцеловать тетушку Хэтти с бородавкой на носу, которую и мы боялись в детстве, однако не противились тому, что от нас требовали. Они не едят овощи, которыми мы давились, но ели, когда были детьми. Они спрашивают нас, почему нужно мыться каждый вечер, – нам даже в голову не приходило задавать такой вопрос. Они хотят знать о противозачаточных средствах в том возрасте, когда нам даже еще и не объясняли, в чем разница между мужчиной и женщиной. Иногда мы сходим от них с ума, потому что завидуем тому, что у них нет комплексов, а объем информации гораздо больше того, какой был у нас в их годы.

Нередко мы выходим из себя потому, что нам кажется, что наши дети ведут себя иррационально: не можем понять многие их поступки, объяснить, почему они делают многое так, а не иначе. На самом же деле мы понимаем это, но, стараясь показать свою умудренность и жизненный опыт, подавляем в себе свое понимание того, что чувствует ребенок в той или иной ситуации, и это как раз и является источником нашего раздражения, утомления и, наконец, нашего гнева по поводу поведения наших детей.

Когда они ведут себя так, что действительно расстраивают нас, они стараются заставить нас вспомнить, хотя бы и бессознательно, как мы сами себя чувствовали в далеком детстве, и воспоминания эти слишком мучительны.

Четырехлетняя Линда боялась темноты; она хотела, чтобы ночник не только горел в спальне, но и не гасился в коридоре и в ванной. Но даже и в этом случае она плакала, если никто не оставался с ней до того, как она уснет. Отец сердился, что мать потакала всем этим требованиям. Страхи дочери раздражали его – он с трудом сдерживался, чтобы не отшлепать ее. Чувство ярости вступало у него в конфликт с не менее сильным чувством непонимания, почему он так расстраивается. Возможно, нормальные для четырехлетнего ребенка страхи напомнили ему то, что ему было тяжело вспоминать… Для того чтобы добиться любви и одобрения отца в детские годы, он подавлял свои ночные страхи. Отец говорил ему: «Мальчики не плачут и не пугаются по пустякам». Он лежал в постели, затаив страх. Для него было куда важнее, чтобы отец погладил его по голове, чем тот страх, от которого он боялся закричать.

И вот теперь четырехлетняя дочь напомнила об этих надежно забытых днях, и его реакция означала, что он не хочет вспоминать минуты слабости своего детства. Мы не хотим, чтобы

нам напоминали о том, что однажды мы повели себя не лучшим образом. Мы не хотим вспоминать о том, что чуть не сошли с ума от усталости, о том, как ударили маленького ребенка, о том времени, когда мы играли со спичками, о том, как украли несколько монет из маминого кошелька. То, о чем мы не хотим вспоминать, выливается в наш вопрос детям: «Почему ты так поступаешь? Я не могу тебя понять».

Родители редко говорят детям: «Ты не плохой, ты просто маленький». Детям неоткуда узнать, в чем причина того, что они не слушают запреты взрослых или делают то, что им не разрешают. Дело в том, что они просто не могут справиться с собой, и все, что они совершают и чувствуют, вполне естественно для ребенка, но не всегда понятно взрослому. И если никто с ними не говорит об этом, не разъясняет, что такое хорошо, а что такое плохо, не зная причин недовольства, они думают, что они плохие дети. Нормальные чувства подавляются, и порождается жизнь, полная чувства вины, затаенных страхов и враждебности.

Что нужно детям более всего, так это любовь, и никакая цена не будет слишком высокой, чтобы заплатить за нее. Первый шаг, который вы должны сделать, чтобы справиться со своим раздражением, – это спросить себя: чем вам пришлось заплатить за любовь, когда вы были ребенком? Отказывались ли вы от желания поиграть в бейсбол, потому что родители говорили, что хорошие маленькие девочки не играют в грубые и грязные игры? Приходилось ли вам подавить страстное желание брать уроки танцев, потому что отец сказал, что танцуют только маменькины сынки? Притворялись ли вы, что без ума от новорожденного, чтобы заслужить хоть какое-то внимание и одобрение? Испытали ли вы облегчение, когда вас отшлепали за то, что вы бросили игрушку в окно, потому что были уверены, что вы плохой и вас обязательно надо наказать? Осмелитесь ли вы вспомнить тот случай, когда бабушка вымыла вам рот с мылом за грязные слова?

Большинство неврозов, которые мы приносим с собой во взрослую жизнь, являются прямым результатом подавления нормальных чувств в детстве во имя получения одобрения и любви. В глубине души мы чувствуем себя крайне порочными существами, не заслуживающими ничьей любви.

Когда наши дети ведут себя в точности так же, как мы вели себя в их возрасте, – это сводит нас с ума.

Наконец, дети сводят нас с ума, когда они хотят, чтобы о них заботились так, как о нас никогда не заботились. Это наиболее серьезный вариант сумасшествия. Родители, не испытавшие любви в детстве, какими бы хорошими они ни старались быть,

приходят в ярость, когда ребенок молит о любви. Почти невозможно стать заботливым человеком тому, кто в детстве никогда не испытывал заботы.

В штате Вашингтон есть суд, который «приговаривает» родителей, плохо обращающихся со своими детьми, к тому, чтобы они вместе с ними посещали специальную школу. Происходит следующее: родители могут наблюдать положительные примеры учителей и те методы, которыми те пользуются при общении с детьми. Родителям помогают понять потребности их детей, учат разумным методам приучения ребенка к дисциплине. Но, что еще важнее, родители сами получают то благожелательное внимание, какого никогда не получали раньше; к ним относятся с пониманием и сочувствием, зачастую впервые в жизни.

Родителей сводят с ума их собственные попытки проявить любовь, если сами они не были нежно любимы в детстве.

Если таковы причины большинства проблем, возникающих у родителей, то что можно сделать, чтобы изменить положение? Самое первое, чему они должны научиться, самое, может быть, важное умение – это умение вспомнить собственное детство. Если мы сможем восстановить боль наших собственных тревог и обид, смущение, слишком дорогой ценой купленную любовь в далекие детские годы, – скорее всего, тогда мы не будем испытывать тревогу за поведение своих детей.

Вы, вероятно, слышали выражение: «Ты должен почувствовать на время себя ребенком». Ребенок, которым был каждый из нас, не исчезает, когда мы вырастаем. Все, что мы чувствовали, будучи детьми, еще внутри нас – где-то там глубоко, и чем больше мы стараемся осознать наши воспоминания, тем меньше они будут управлять нами. Это не только хорошо для наших детей – это потрясающе и для нас самих. Что нам нужно, так это попытаться ощутить те ложные представления, которые нам навязывали: что мы плохие, что мы не оправдываем ожиданий родителей или разочаровываем их. Эти доводы несут внутри себя семя саморазрушения. Мы несем их с собой, потому что очень мучительно вспоминать все это, или мы чувствуем себя слишком виноватыми, чтобы подумать о том, на чем сосредоточить свое внимание в воспоминаниях.

Существует много способов оживить свои детские ощущения и переживания. Конечно же, это одна из задач психологического консультирования и психотерапии, и если мы не только обеспокоены нашими чувствами к детям, но и ощущаем себя эмоционально ущербными во многих сферах жизни – тогда лучше выбрать этот путь. Но есть и много других способов вспомнить себя в детстве, например поговорить с братьями и сестрами, с

родителями и другими родственниками, расспрашивая их о событиях, которые вы помните смутно, пытаясь найти подтверждение воспоминаниям, которые кажутся сегодня странными, беспокоящими.

Я выбрала занятия психотерапией и по личным и по профессиональным соображениям, но некоторым странным образам я, по-видимому, так и не смогла найти объяснение. В детстве я жила вместе с бабушкой, дедушкой, тетями и дядями, так что я попросила тетю рассказать о моих детских «фантазиях». В одной из них навязчиво являлся образ человека, лежащего в луже крови на цементном полу и накрытого плащом. Другое страшное видение – кто-то в черном пальто прыгает на меня. Выслушав меня, тетя сказала: «Во-первых, к нам приходил мастер починить плиту, он оказался эпилептиком. У него начался припадок, он лежал на цементном полу, и нам пришлось накрыть его плащом. Что касается другого случая, то дядя Эдвард часто пугал нас, выпрыгивая из кладовки и притворяясь, что он вампир». Поскольку я была слишком маленькой, чтобы все понимать правильно, я полагала, что человек на полу пострадал по моей вине, – может, это мои враждебные чувства убили его! Что же до дяди, который меня дразнил, то я считала, что заслужила это своим плохим поведением.

Иногда расшифровать неправильное объяснение поступка, придуманное маленьким ребенком в силу иррациональности мышления, удается, только анализируя прошлое с помощью психотерапевта. Наиболее яркий из известных мне примеров – случай с молодой женщиной, которая никогда не позволяла себе влюбиться, чтобы не оказаться отвергнутой и брошенной. Наконец она вспомнила, как в трехлетнем возрасте мать стояла в длинной очереди, держа ее на руках. Неожиданно она передала девочку женщине, стоявшей за ней, со словами: «Эй, возьмите своего ребенка! Я больше не собираюсь ее держать!» Оказалось, что это была очередь в концлагерь: мать, понимая, что каждого второго отправляют в газовую камеру, этим своим поступком спасла жизнь дочери. Но единственное, что смогла понять из всего происшедшего трехлетняя девочка, – это то, что ее бросили.

До тех пор пока родители не будут думать о том, что дети могут неверно истолковывать многие поступки и события, они не смогут избежать серьезных недоразумений в отношениях с детьми. Моя бабушка умерла, когда маме было четыре года. Пытаясь защитить девочку от страданий, ей сказали, что мама уехала, а о ее смерти она узнала годом позже от соседа. К этому времени она была твердо уверена, что ее мама уехала потому, что она была плохой и мама ее не любила. Несмотря на то, что позже

она поняла, что дети обычно обвиняют себя во всех случающихся несчастьях (смерти, разводе, болезни и т. д.), она так и не сумела избавиться от ощущения, что она была плохим ребенком. Дети часто объясняют все тем, что они плохие и недостойны любви, хотя нет вывода более далекого от истины, чем этот.

В детстве я часто писала письма моим родителям. Я также писала сочинения и вела дневник. К счастью, кое-что из этого сохранилось. Чердаки, сундуки, гаражи, старые архивы помогают восстановить те или иные забытые страницы детства. Отец показал мне письмо, которое в 12 лет я написала ему и маме, когда отказалась идти с ними на семейный ужин. В письме я обещала, что больше не буду так гнусно себя вести. Позже, когда моя мама умерла, я обнаружила письмо, которое она писала своему отцу и мачехе примерно в том же возрасте и обещала исправиться и больше не огорчать их. Мы обе узнали, став взрослыми, что подросткам вполне естественно в какой-то период стремиться к отделению от семьи и что, конечно же, нет ничего ненормального в том, что они иногда теряют самообладание, к сожалению, понимание этого приходит слишком поздно.

В воспоминаниях детства могут также помочь старые альбомы с фотографиями или записи в школьном дневнике. Я помню, что, когда я прочитала в своем старом дневнике запись: «Эде необходимо удвоить свои старания в занятиях математикой и французским», – меня переполнило ощущение неудачи и безнадежности. Я вдруг почувствовала, что мое отставание в этих двух предметах непременно плохо отразится на моей будущей жизни, разрушит мои планы (однако этого не случилось).

Наши родители попадались во многие из тех ловушек, которые подстерегают и нас, и мы сможем лучше понять многое, задавая им вопросы об их детстве, трудностях, с которыми они сталкивались. Чем больше моя дочь узнавала о моем детстве, тем больше она могла понять и простить меня в тех случаях, когда я ей что-то не разрешала, в чем-то ограничивала.

Иногда многое может открыть случайное замечание кого-то из родственников. Одна подруга как-то раз рассказала мне, что ее тетя сказала: «Я всегда терпеть не могла твою мать, когда мы были детьми. Она была такая умная, такая красивая, такая хорошая – просто само совершенство. А я была балда балдой!» «И тут я поняла, – сказала моя подруга, – почему в присутствии моей матери я постоянно чувствовала, что я никогда не стану такой замечательной, как она. Воспоминания моей тети дали мне ключ к этому маленькому открытию».

Воспоминания детства – это не то, что возникает сразу, их взаимосвязь с поступками детей происходит постепенно. Это

умение, которое мы вырабатываем у себя раз и навсегда лишь тогда, когда понимаем, как ценны детские воспоминания для нашего будущего роста и развития.

Чтобы меньше сходить с ума от детей, необходимо выработать у себя еще одно умение – ***умение интерпретировать поведение***. Это естественным образом связано с воспоминаниями, но зависит также от того, что мы знаем о внутреннем мире ребенка, как понимаем его. Нам необходимо знать как можно больше о детских страхах, иррациональном характере детского мышления. Мы должны быть более чуткими к их переживаниям, огорчениям, даже к тому, насколько усталыми они себя чувствуют.

Труднее всего интерпретировать поведение, когда ребенок ведет себя плохо. Одна мать рассказывала мне, что, когда она стояла на кухне, ее семилетний ребенок вдруг ударил трехлетнего братишку: «Он стоял посередине кухни со странной улыбкой на лице. Моей первой реакцией было: что за мерзкий ребенок – ударил и еще улыбается! Потом я увидела в его глазах страх и растерянность. Он ударил импульсивно, не подумав, и я услышала, как говорю ему: “Ты не знаешь, что делать так нельзя?” Его глаза наполнились слезами, и я посоветовала: “Знаешь, ты можешь попросить прощения и постараться впредь думать, что делаешь!” Он посмотрел на меня с таким облегчением и благодарностью!» Это был пример крайне точной интерпретации поведения. Маленькие дети действительно часто действуют импульсивно и затем сразу чувствуют себя виноватыми. Но приходят в полную растерянность, не зная, что им делать, как искупить вину. Иногда они ведут себя совсем неадекватно: улыбаются или даже смеются в минуты от напряжения и растерянности. Им надо помочь найти выход из создавшегося положения.

Пятилетний Джонатан перевозбудился после праздничного семейного обеда. Бегая по комнате и стараясь привлечь к себе внимание, он уронил одну из бабушкиных ваз. Отец взял Джонатана на руки, посадил его на вращающийся стул и сказал: «Я знаю, ты очень переживаешь, что так случилось. Давай пообещаем бабушке, что мы постараемся найти другую вазу, такую же, как та, которая разбилась». Не похоже ли это на всепрощение в воспитании? Мне так не кажется. Отец Джонатана учил своего сына, как интерпретировать свое собственное поведение, как понять, почему случилась неприятность. Джонатан был славным, милым ребенком, который любил свою бабушку. Отец учил его принимать человеческие слабости и отвечать за действия, которые могут причинить боль другому человеку.

Когда я вижу маленького ребенка, который понуро бредет, или отказывается идти с мамой, или устраивает истерику в магазине, во время обеда, я тут же интерпретирую его поведение как особый вид усталости. Я могу объяснить это поведение, потому что я понимаю детское ощущение изнеможения, которое заставляло меня терять контроль над собой. Я теперь замечаю, когда я сама чувствую себя подобным образом: это случается, когда я возвращаюсь домой после напряженного дня и мой муж говорит, что я «устала как собака». Когда я это слышу, я сразу же чувствую себя лучше. Как мне не хватало умения понять, когда мой собственный ребенок был «усталым как собака»! К счастью, я научилась понимать это к тому времени, как стала бабушкой. Родители часто спрашивают: «Но разве нельзя ошибиться? Например, думаешь, что тебе понятно поведение ребенка, а на самом деле ты заблуждаешься?» Когда дети совершают иррациональные поступки, они чувствуют себя ужасно одиноко! Они думают, что никто и никогда так себя не чувствовал. Они никогда не думают, что и их родители когда-нибудь чувствовали себя так. Даже если ваше объяснение будет не совсем точным, ребенок почувствует, что его пытаются понять, а не просто считают плохим. Однажды моя внучка неожиданно начала плакать, когда мы были в гостях у соседки. Мы поняли, что это произошло оттого, что она увидела мужчину, играющего с малышом, и загрустила оттого, что ее отец в этот вечер был на конференции. Взрослые попытались объяснить девочке, что без папы грустно, но он скоро вернется. Нам казалось, что она успокоилась, но, придя домой, она продолжала плакать, ее мучили кошмары, и лишь после долгих расспросов и разговоров выяснилось, что истинной причиной слез был испуг: она испугалась гусей, гулявших на лужайке. Я уверена, что вы уже поняли, что наиболее бесполезным вопросом, который вы можете задать ребенку, когда он плачет, будет: «Что с тобой случилось?» Но если даже мы не в силах понять, что происходит с ребенком, то как может разобраться в этом неопытный, незрелый малыш? Игра – язык детства. Один психиатр однажды заметил: «Атомная бомба – это детская игра по сравнению с детской игрой». Значение игры в жизни маленьких детей столь велико, что я никогда не пойму тех, кто стремится быстрее заменить ее ранними занятиями чтением, письмом и арифметикой, это слишком рано разрушает тот естественный путь, который помогает ребенку познать себя и окружающий мир. В случае с моей внучкой моя дочь придумала игру с куклой, которая боялась ложиться спать, и в конце концов внучка призналась: «Сарина кукла боится гусей».

Страх от ощущения того, что ты остаешься наедине со своими переживаниями, взрослому покажется неприемлемым, для ребенка же это самое тяжелое бремя. Пока мы не попытаемся вернуться в детство и вспомнить, какие чувства мы испытывали перед походом к зубному врачу, мы, скорее всего, будем говорить: «Не будь глупышкой. Бояться совершенно нечего, больно не будет». На самом деле пугает то, что бывает неизвестным и неопределенным. Когда ребенку говорят: «Не будь глупышкой», для него это означает: «Мне кажется, со мной что-то не в порядке. Взрослые умнее, чем дети, так что они, должно быть, правы». А затем это приводит к самообвинениям и чувству одиночества. Но родители, готовя ребенка к предстоящему лечению, могут сказать: «Я понимаю, что ты чувствуешь. Тебе страшно, и даже если ты знаешь, что укол займет всего одну секунду, ты боишься. Ты можешь посидеть у меня на коленях или поплакать. Когда страшно, как раз стоит поплакать. Я буду тебя крепко держать, и мы скоро вернемся домой». Это рождает у ребенка уверенность, что он не испорченный, что он не одинок – есть человек, который его понимает. По мере того как мы учимся интерпретировать поведение, мы более четко различаем, что значит быть плохим, а что значит быть маленьким. Двухлетний ребенок кусает другого малыша. Вместо того чтобы сказать: «Ты плохой! Плохой!» – нам надо помочь ему понять, что он поступает так, не понимая, что делает другому больно. И наши слова: «Ты слишком маленький, чтобы не кусаться. Я рядом, чтобы помочь тебе вспомнить, что этого нельзя делать. Нам надо немножко посидеть на скамейке, чтобы ты мог подумать и вспомнить, что кусаться нельзя. Скоро ты подрастешь и будешь помнить об этом сам» – заставляют его задуматься над своим поступком.

Если вы застали ребенка зажигающим спички в комнате, вместо того чтобы накричать на него и прочитать ему длинную нотацию, что он ужасный ребенок, можно просто сказать ему: «Многим детям твоего возраста очень хочется играть со спичками, конечно, это опасно, и мы не можем позволить тебе делать это в твоей комнате одному. Если тебе хочется зажигать спички, ты можешь делать это в ванной, когда я стою рядом, или мы можем поставить ведро с водой во дворе, и ты сможешь бросать туда спички, а я буду рядом».

Девочка пришла однажды из детского сада с коробкой цветных мелков. На вопрос отца, откуда они у нее, она сказала: «Учительница разрешила мне взять их, потому что я хорошо вела себя». Вместо того чтобы предположить, что девочка украла их, и сказать ей об этом, отец объяснил ей, что «многие пятилетние девочки не могут остановить себя, когда им чего-нибудь хочется.

Завтра утром мы вернем мелки и объясним, что ты еще слишком маленькая, чтобы понимать, что нельзя брать чужие вещи». Подобные поступки могут повторяться младшими подростками. Они не могут преодолеть желание взять, к примеру, что-то из одежды друга или родственника. Если мы будем вести себя так, как если бы это было первое проявление юношеской преступности, мы можем именно к этому их и подтолкнуть. Подростки крадут вещи, которые, как им кажется, смогут сделать их более красивыми, мужественными, популярными. Они делают это из-за чувства неполноценности. Реакция, которая увеличивает их чувство недовольства собой, может привести к повторению подобных поступков. Ведя разговор с сыном или дочерью, родители как бы ненароком могут сказать: «У меня часто возникало непреодолимое желание взять какую-то вещь, не принадлежавшую мне, потому что мне казалось, она сделает меня более уверенным в себе. Но это только иллюзия; вещь, не принадлежащую тебе, все равно придется возвратить. Вполне можно сказать, что ты сделал это случайно, по забывчивости, но нам надо поговорить с тобой наедине, почему тебе вдруг так захотелось взять эту куртку».

Чем чаще мы вспоминаем и интерпретируем свои детские поступки, тем быстрее находим объяснение своего поведения, когда мы стали взрослыми. Я уверена, что детей заставляют выполнять то, к чему они еще не готовы в силу отсутствия необходимых знаний и опыта, и это одна из серьезнейших проблем в жизни сегодняшнего ребенка. Жизнь полна стрессов, мы все затеряны в суете больших и малых дел, все более равнодушны друг к другу. В наш век восхищение и внимание к машинам у иных людей куда больше, чем к окружающим их людям. Нередко человек превращается в компьютер, и ощущения, которые он испытывает в результате этого, весьма серьезны. То же происходит и в процессе воспитания детей, мы зачастую слишком сильно ускоряем их развитие, заставляем их перепрыгнуть через определенную ступень, а это чревато тем, что из них могут вырасти эмоционально ущербные взрослые.

Если я вам скажу, что вам надо наложить шины на ноги вашему семимесячному малышу, чтобы научить его ходить раньше, чем это сделает природа, вы мне скажете, что я сошла с ума. Однако каждый день родители пытаются научить двухлеток читать, трехлеток завязывать шнурки, а пятилеток нырять с высокого бортика. Похоже, что, сталкиваясь с природой, мы становимся нетерпеливыми, нас раздражает детство, мы хотим, чтобы оно кончилось как можно скорее, потому что дети досадным образом напоминают нам о нашей собственной

уязвимости.

Дети так замечательно учатся! Природа наделила их такой предприимчивостью, такой любознательностью. У них есть внутренний импульс необычной силы, который ускоряет физическое и умственное развитие при условии, что оно проходит в благотворной атмосфере, в которой ребенок может раскрыть свои возможности. Если десятилетний ребенок спит в детской кроватке, он может перестать расти; если он будет перемещаться во все более просторные кроватки, его тело будет расти. Если мы наполним мир ребенка игрушками, книгами, приключениями, если он сможет говорить нам о своих мыслях и чувствах, без опаски задавая любые вопросы, будет расширяться его кругозор. Всему свое время. Можно научить двухлетку завязывать шнурки, но этим придется заниматься семь дней в неделю, и как только вы прекратите эти занятия – ребенок все забудет. Если вы подождете до пяти лет и скажете: «Ну, как насчет того, чтобы научиться завязывать шнурки?» – результат будет иной, вы сможете научить этому ребенка за полчаса, и он уже никогда не разучится это делать. В одном из институтов проводилось исследование: близнецов учили читать по разным программам. Одного начали учить в три года, а второго – в шесть лет. В восемь лет уровень их развития был одинаков. Если мы вспомним, как переживали собственные неудачи, как паниковали, когда другие дети казались сообразительнее, чем мы, как стыдились, когда не успевали одинаково хорошо по всем предметам, – мы сможем помочь своим детям почувствовать уверенность, помочь им смотреть в будущее с оптимизмом. Вероятно, прежде всего те психиатры и психологи, которые нередко наблюдают слаборазвитых подростков и молодых людей, страдающих от мыслей о самоубийстве, от колитов, жестоких страхов и депрессий, хорошо представляют то, какую цену платят дети за отчаянные старания не отступить от идеалов своих родителей.

Если мы будем постоянно стараться понять поведение детей, мы сможем также понять, прочему советы специалистов не всегда «срабатывают»: любые два ребенка не более похожи друг на друга по своему темпераменту, способностям, темпу развития, чем по отпечаткам пальцев. В 1920-х годах психологи-бихевиористы, во главе которых стоял доктор Дж. Б. Уотсон, полагали, что лучше всего воспитывать детей, формируя у них условные рефлексы, которые так хорошо вырабатывал И. П. Павлов у собак. Некоторые из детей, воспитываемых по строгим правилам, развивались очень хорошо. Вероятно, это были дети, пребывавшие в состоянии физического и эмоционального хаоса, и порядок, задаваемый

извне, пошел им на пользу. В 40-х годах доктор Спок выступил против строгостей в воспитании детей, считая, что из-за них многие дети чувствуют себя несчастными. В своей первой книге он выдвинул предположение, что ребенку необходимо развиваться по лишь ему одному свойственным законам. Детей стали кормить и сажать на горшок в соответствии с их потребностями. Это было замечательно для тех детей, которые обладали внутренним чувством порядка, которые чувствовали, когда они голодны и когда хотят в туалет, – но в то же время все это приводило в панику тех детей, которые нуждались во внешнем упорядочении жизни.

В последующие годы доктор Спок и многие другие специалисты поняли, что ни одна программа воспитания не может быть одинаковой для всех детей и методы любой из них должны быть адаптированы к индивидуальным потребностям. Если мы попытаемся, то непременно вспомним, что одним из самых мучительных моментов в детстве было ощущение того, что мы чем-то отличаемся от всех других, выбиваемся за рамки привычного, не вписываемся в общепринятые нормы. Теперь мы можем помочь нашим детям преодолеть этот барьер.

Большую пользу для понимания индивидуальных особенностей детей принесла книга «Ваш ребенок – личность», в которой доктор Стелла Чесс, доктор Томас Александер и доктор Герберт Берч описали свои наблюдения. Они начали исследование, когда их испытуемые были младенцами, и продолжили его до того момента, когда они стали подростками. Ученые показали, что дети обладают различными стилями поведения и мы, скорее всего, не будем так возмущаться их поступками, если сможем понять и оценить эти различия и действовать, учитывая это.

Если новорожденных младенцев положить на стол экспериментатора, они будут по-разному реагировать на различные раздражители. Если звенит звонок или зажигается свет, Кэролин продолжает спать, тогда как Мэтью кричит, краснеет и молотит ручками и ножками. Когда для этих же младенцев наступает время выработать свой собственный режим кормления, Кэролин, по-видимому, успевает проголодаться через каждые три часа, в то время как Мэтью плачет, вовсе не представляя, сыт он или голоден, и в один день он хочет есть через каждые три часа, а в другой – через каждые четыре часа. Кэролин можно относительно легко приучить проситься на горшок, зато с Мэтью по этому поводу предстоит долгая борьба. Когда они идут в детский сад, Кэролин ведет себя тихо, сосет палец, несколько дней не сходит с колен матери, а затем с

радостью идет в группу. Мэтью взрывается, сбрасывает с полок все игрушки, которые может достать, и кажется, что он не способен заниматься чем-либо более двух минут Но, как ни странно, наши предположения не сбываются: на вторую неделю он усваивает все правила жизни в детском саду и становится подлинным лидером.

Изучая различные стили поведения детей, мы учимся по-разному реагировать на их различные потребности. Очень чувствительный ребенок может заплакать, если вы шепотом сделаете ему замечание; другой – едва обращает внимание на шлепок или иное наказание. Один требует большего контроля, чем другой. Я помню, как одна мать рассказывала мне, как отличаются друг от друга ее дочери-близнецы. Она говорила: «С самого рождения не было проблем с тем, чтобы их различать! Одна легко брала грудь, зато с другой мы так намучились, что в конце концов пришлось кормить ее из соски. Одна была спокойной и добродушной, другая постоянно находилась в состоянии возбуждения. Однажды мы пошли в гости, и детям там подарили по коробочке мелков. Многие мелки оказались сломанными. Одна сестра сказала: “Посмотри, их стало вдвое больше!”, а другая закатила настоящую истерику, что ей достались сломанные мелки».

Изучая литературу и беседуя с родителями, я пришла к выводу, что можно выделить два крайних стиля поведения детей, но между ними есть еще множество вариантов. Представим себе, что на одном конце шкалы находятся те, кого я называю «плывущие по воле волн». Эти дети, если их бросить в океан во время шторма, выплывут на волнах. С противоположного конца будут «плывущие против течения» – это группа детей, которые в тихом озере без единой волны будут от страха так яростно молотить по воде, что могут утонуть.

Преимущество ориентации на индивидуальный стиль ребенка в том, что начинаешь сходить с ума вдвое реже. Девятилетняя Джилл всю зиму твердила о том, что умирает от желания поехать в лагерь со своей лучшей подругой, так что ее родители заплатили полную стоимость за ее пребывание в лагере. За неделю до отъезда у Джилл начались истерики: она будет слишком скучать по дому, ей не понравится питание, подруга оставит ее, отдых будет отравлен. Такие штучки легко могли привести в бешенство, но мать Джилл оставалась спокойной и выдержанной. Она сказала Джилл: «Когда мы переехали в этот дом, тебе было два года и ты плакала две недели; когда ты пошла в детский сад, ты плакала каждое утро, и мне пришлось целую неделю оставаться с тобой. Когда ты пошла в первый класс,

первую неделю тебя рвало каждое утро. Теперь тебе нравится этот дом, тебе нравился детский сад, и ты была без ума от учительницы в первом классе. Просто ты человек такого типа, который поначалу слишком сильно тревожится».

Дети утешаются, когда они чувствуют, что особенности их характера, их поступки понимаются и принимаются взрослыми. Это еще одна форма защиты от чувства одиночества и неполноценности.

Я попыталась в общих чертах обрисовать основные принципы, которые требуют развития определенных умений и навыков. Конечно, это не панацея от всех зол на все случаи жизни, но надеюсь, что в дальнейшем книга раскроет и конкретизирует мою точку зрения. Это непросто – вновь почувствовать себя ребенком. В особенности сегодня, когда родители воспитывают своих детей в одиночку, матери работают, а общество, в котором мы живем, порождает столько стрессов, и они отражаются на детях. Хочу со всей ответственностью добавить, что никому не удастся справиться со своим раздражением по поводу ребенка, если он будет совсем один. Мы нуждаемся в поддержке – родственников, соседей, друзей, специалистов, таких как педиатры, учителя, социальные работники. Нам нужна информация, нужна возможность поделиться своими чувствами с другими, себе подобными, нужно сочувствие. Нам нужно время, когда мы могли бы отдохнуть от детей, нужны другие интересы, другие привязанности, которые могли бы обогащать нас, отвлечь нас от повседневных забот. Идеальных родителей нет. Никто из нас не может вырастить идеального ребенка. Так уж устроен человек. Но мы можем получать большее удовольствие от себя и своих детей, если попытаемся научиться понимать себя и свои поступки. Фред Роджерс, автор и ведущий популярной детской передачи, однажды написал: «Когда вы становитесь родителями, вам дается вторая попытка вырасти и повзрослеть».

Когда ваш ребенок сводит вас с ума

Я свернулась калачиком в кресле, дрожа, плача и молясь о том, чтобы муж скорее пришел домой. В соседней комнате моя двухмесячная дочь орала в своей кроватке, и я никак не могла ее успокоить. Я боялась, что если я подойду к ней, то не сдержусь, начну ее трясти, бить…

Это произошло более 30 лет назад, но я не могу забыть то состояние, этот взрыв ненависти к собственному ребенку. Дочь в младенчестве часто страдала коликами и временами кричала день и ночь. Меня не покидала уверенность, что я никудышная мать, – иначе как можно было приходить в такую ярость, глядя на крошечного, беспомощного младенца. Я чувствовала себя

предельно несчастной. Непрекращающийся плач малютки заставлял меня чувствовать, что я совершила ужасную ошибку, став матерью; я навеки закабалила себя. Что еще хуже, так это то, что все это происходит со мной – талантливой воспитательницей и дипломированным детским психологом! ***Я провалилась по всем статьям.***

Педагоги и психологи много внимания в своих трудах уделяли тем родителям, которые бьют и мучают своих детей. Не меньшего внимания, я полагаю, заслуживают и те из нас, которые испытывают сильное желание ударить своего питомца, но сдерживают себя.

Оглядываясь назад, я вижу, что в промежутке между «чувствовать» и «делать» родители могут принимать целый ряд решений, обеспечивающих более подходящие действия. Нам надо понимать и устранять причины наших агрессивных чувств.

Страх и гнев чаще всего вызывают младенцы, а не старшие дети. Отчасти это связано с очевидной беззащитностью первых, но я думаю, что причина лежит еще глубже. Плач малыша пробуждает в нас воспоминания о нашем собственном младенчестве. В наиболее удаленных уголках нашего подсознания плачущий младенец пробуждает тот страх, который мы испытывали, будучи заброшенными и одинокими в пугающем непознанном мире, в котором у нас не было ни ощущения пространства и времени, ни языка, ни уверенности в том, что наши потребности будут удовлетворены. Если мы осознаем эти примитивные ощущения, то сможем понять плач младенца вместо того, чтобы пугаться его.

Помимо этого слабого отзвука нашего прошлого мы чувствуем собственную беспомощность во многих жизненных ситуациях. Непонятно, например, как объяснить малютке окружающий мир. Позже, когда у ребенка возникают четкие образы окружающего, становится легче. И конечно же, мощнейшим оружием против родительского чувства беспомощности, некомпетентности становится язык, способность ребенка сказать: «Мне больно, я хочу, мне надо».

«Что стоит сделать, – слышала я как-то, как одна молодая мать советовала другой, – так это хорошенько поплакать вместе с ребенком. Если ты возьмешь его на руки и вы поплачете вместе, то вы сможете успокоить друг друга». На мой взгляд, это неплохой совет. Мы знаем, что малышам нужно, чтобы их обнимали, чтобы их любили и заботились о них, но они не сразу, а только вырастая понимают, что мама с папой тоже это любят. Немногие родители независимо от того, как бы они ни старались подготовить себя к трудностям, которые их ожидают,

действительно подготовлены к полной беспомощности младенца. Потребность младенца в заботе безгранична, и это накладывает огромную ответственность на родителей.

Желание ударить ребенка можно сдержать только в том случае, если у вас есть запас нежных чувств. Знать, что родители или соседи расположены к вам и придут на помощь, знать, что можно обратиться к доброй няне, знать, что ваш муж или жена даст вам возможность отдохнуть целую субботу, – все это необходимо, чтобы заботиться о малыше.

Каждому из нас надо понять, в чем мы сможем найти поддержку и успокоение – в других или в себе – для того, чтобы мы могли относиться с любовью и пониманием к своим детям. «Первые месяцы я все время твердила одно, – говорила мне одна мать, – у меня этого не было, у меня этого просто не было». Мой муж все время спрашивал, что такое «это», и я не могла ему ответить. Потом моя мать решила навестить нас. Когда я увидела, как она выходит из дверей аэропорта, я заплакала. Когда она крепко обняла меня и поцеловала, я повернулась к мужу и сказала: «Вот – то самое “это”. Мне нужно было, чтобы ко мне отнеслись по-матерински. Через неделю я была способна дать “это” своему малышу».

Один отец рассказывал мне о том, какой трудный день был у него, когда у сына резались зубы. «Что бы я ни делал, – говорил он, – сын продолжал орать, пока не довел меня до белого каления. Я почувствовал, что еще немного и брошу его на плиту. Это по-настоящему испугало меня. В отчаянии я посадил малыша в рюкзак “кенгуру”, в котором его носит моя жена, когда ходит с ним за покупками, застегнул лямки и начал заниматься домашними делами. Я повесил штору в ванной, прибил несколько картин. Занимаясь делами, я чувствовал себя лучше. Сынишка вскоре прекратил плакать, что меня очень обрадовало. Я вдруг почувствовал, что тепло этого маленького тельца, уютно устроившегося на мне, согрело меня, улучшило мое самочувствие!»

Как я завидовала этому отцу. В годы, когда я была молодой матерью, у нас не было таких приспособлений. Кроме того, мы думали, что детям важно учиться переносить одиночество. Это была сущая чепуха. Если бы я могла повторить все сначала, я бы носила ребенка целый день на руках и непременно брала бы его ночью к себе в постель, пока он не успокоится. Я уверена, что моя ярость уменьшилась бы в той же степени, в какой возрастала бы моя способность успокоить дочь. Физический контакт с малышкой успокаивал бы ее, а вместе с ней и меня.

Молодым родителям необходимо проанализировать свои

требования к ребенку, чтобы удостовериться в том, что они не хотят от него невозможного. Например, на приеме у консультанта восемнадцатилетняя мать, которая жестоко била своего маленького сына, призналась, что ожидала от сына, что он компенсирует ей разрыв с мужем. «Я так нуждалась в любви, – говорила она, – и думала, что получу ее от ребенка. Когда я поняла, что пока только я должна отдавать ему всю мою любовь, я просто обезумела…»

Дети действительно любят своих родителей – любят, несмотря ни на что, страстно, безумно. Но иллюзия, что можно рассчитывать на безграничную любовь и благодарность ребенка, опасна. Один отец, который обратился за консультацией, потому что он боялся, что не сдержится и ударит своего маленького сына, сказал мне: «Я начал понимать, что в глубине души я хочу, чтобы мой ребенок вызывал у меня чувство собственной значимости. В конце концов я понял, что все зависит от меня. Это слишком тяжелая ноша для малыша – стремиться дать мне чувство уверенности в себе, если я не могу дать его себе сам».

Не надо забывать, что у каждого из нас характеры не похожи один на другой. Вещи, которые не трогают одних людей, заставляют других лезть на стенку, и наоборот. Когда у моей дочки прекратились колики, мы с ней зажили превосходно. Она стала милой, любознательной, активной. Затем примерно в восемнадцать месяцев у нее начался период, когда она не могла терять меня из виду. Я прекрасно знала, что это вполне нормально, что через это проходят все дети, но это не помогало. Я была абсолютно помешана на уединении. У меня просто не было сил привыкнуть к тому, что каждый раз, когда я закрывала за собой дверь туалета, снаружи раздавался детский плач.

У одного отца чуть не случился сердечный приступ, когда перед ним предстал сын, грязный с головы до ног. Слушая его рассказ, я рассмеялась, так как меня это ни в коем случае не удивило. Больше того, я обожала вместе с дочерью возиться с глиной, с песком, с красками.

Если мы раз и навсегда поймем, что каждый имеет право на особенности своего характера, наши дети будут радовать нас гораздо больше.

Иногда наше раздражение вызывают те качества, которые делают наших детей похожими на нас или резко отличными. «Я вижу в сыне себя, – размышлял один отец. – Когда я был ребенком, мой отец называл меня маменькиным сынком. Я боялся темноты, громких звуков, животных – можно перечислить еще многое, что меня пугало. Я ненавидел себя за это, но чем больше мой отец требовал от меня, тем хуже я становился. Я поклялся,

что никогда не буду подобным отцом, но сын растет таким же, каким был я, и мне кажется, я готов всю душу из него вытрясти! Я говорю ему, что он не может всю жизнь спать с включенной лампой, а он плачет. Я выхожу из комнаты, и меня трясет; я в ужасе от того, что начинаю просто ненавидеть его. Похоже, что на самом деле я ненавижу себя».

Иная ситуация у матери, которая сама была такой милой девочкой, а дочь растет сущим чертенком. «Дочь бьет меня, дразнится. Я готова убить ее, потому что я никогда не посмела бы так себя вести!» – сказала она. Возможно, что эта мать хотела бы и сама не быть столь «безупречной». Дети часто чувствуют малейшие нюансы фальши нашего поведения и переживают за нас, за то, что мы ведем себя неестественно. С другой стороны, воспитывать ребенка, который так на тебя не похож, может само по себе вывести человека из равновесия.

Когда ребенок подрастает, бывает полезно открыто поговорить с ним о подобных чувствах, чтобы ни у родителей, ни у детей не возникло неправильного понимания друг друга. Сыну необходимо услышать, что чувствовал его отец, когда был ребенком. Дочери нужно понять, что хотя от нее не требуется быть такой же, как ее мать, однако непросто иметь дело с ребенком, обладающим темпераментом, столь непохожим на ее.

Иногда наши раздражения возникают только по отношению к определенному возрасту ребенка, к которому мы особо чувствительны. Одна мать не может понять людей, которые выходят из себя, ухаживая за младенцем. «Я любила этот возраст, – говорит она. – Что я не выношу, так это когда они вырастают настолько, что начинают дерзить. Когда дочь говорит что-нибудь дерзкое, я знаю, что мне нужно выйти из комнаты, иначе я ее побью». Другая мать чувствует совсем противоположное: «Уход за беспомощным младенцем меня просто изводил. Но позже, когда мой сын хотел все изучить и во все влезть, я получала истинное удовольствие!»

Часто успокаиваешься, если знаешь, что, как бы трудно ни приходилось с ребенком на одной из стадий его развития, на другой все обернется своей противоположностью, и вы станете прекрасным родителем. Кроме того, в жизни каждого ребенка можно тоже наблюдать тяжелые периоды. Ребенок, полный энергии и любопытства, может кого угодно свести с ума, когда он учится ходить; застенчивый, неуверенный в себе может страдать, когда наступает время играть с другими детьми; физически активный нелегко сохраняет спокойствие на занятиях. Чувство перспективы может помочь избежать тревог и волнений, связанных с каким-либо особенно трудным периодом в вашей

жизни и жизни вашего ребенка.

Чаще всего раздражение бывает вызвано нашим отношением к себе, а не к ребенку. Когда все идет не так, как надо, мы уверены в собственной некомпетентности. Спасение – в действии; наши поступки дают нам чувство самостоятельности.

Если родители на самом деле бьют ребенка, им необходимо обратиться за советом к врачу, педиатру или психиатру, чтобы понять мотивы своего отношения к ребенку и выбору средств его «воспитания». Никому не следует пытаться решать свои проблемы в одиночку.

Если родители всего лишь ***думают*** о том, что они могли бы ударить ребенка, им нужно предпринять иные действия. Я, например, пожила несколько недель у моих родителей, зная, что они окружат меня и мою дочь заботой, в которой мы так нуждались. Я стала работать неполный рабочий день и наняла замечательную няню. Я обсудила свою ситуацию с умным и чутким педиатром, который уверил меня в том, что, что бы я ни делала, моя дочь никогда не станет «легким» ребенком, – и в этом он был абсолютно прав!

Беседы с педиатрами и родителями, имеющими опыт в воспитании, чтение книг и журналов о воспитании детей всегда полезны. Однако важно понять, что каждая ситуация, каждый ребенок и каждый родитель слишком неповторимы, чтобы можно было рассчитывать на универсальные ответы. Знание предоставляет нам больше возможностей для выбора, но оно не может сделать нас идеальными родителями.

И еще на одной детали мне хотелось заострить внимание – составление программы воспитания вашего ребенка. Мы с мужем составили такую программу. Едва ли я придерживалась ее досконально, но сознание того, что она существует, помогало мне.

Одна из матерей делала записи в дневник каждый день перед тем, как лечь спать. «Стоило мне излить душу и хорошенько выплакаться, как я чувствовала себя лучше, – рассказывала она. – Когда я перечитывала то, что написала, – даже всего через неделю – я обнаруживала, что сгустила краски, и это помогало не повторять ошибок. Я отдала свой дневник дочери, когда у нее родился первый ребенок!»

Противоречивые чувства неизбежны, но если мы отдаем себе в них отчет и сознательно пытаемся изменить в себе недостатки, мы можем справиться с ними. Когда я вспоминаю первые месяцы жизни дочери, перед моими глазами возникают картины ее детства. Я вижу, как купаю малышку и смеюсь; я помню вспышки счастливого смеха, когда я целовала ее животик; я вижу:

я укачиваю спящую девочку, и на меня накатывают волны любви и счастья. Я вовсе не была чудовищем – просто испуганной молодой женщиной, осознающей страшную ответственность. Если бы только я тогда была в состоянии увидеть себя не только с этой стороны!

Главное, я поняла, что чем меньше мне хочется побить ***себя*** (за то, что я такая глупая, неумелая, несовершенная), тем меньше мне хочется побить ребенка. Желание ударить маленького ребенка – это выражение нашего гнева против самих себя, и оно пройдет. С моей дочерью все обстояло не так уж и плохо. Несмотря на мои промахи и неудачи, она жила отлично! Потребности маленьких детей огромны и не могут быть всегда удовлетворены, а даже если и могут, то не всегда должны удовлетворяться.

На самом деле, период, когда ребенок полностью от нас зависит, очень краток. К трем годам моя дочь уже проводила все утро в детском саду; в шесть лет ей спокойнее было остаться дома, чем ночевать с нами у знакомых; в четырнадцать лет ей было трудно жить с нами под одной крышей, а в восемнадцать она покинула нас. Прошло много лет с тех пор, когда я была «несвободна», и я часто думаю о том, как много я упустила, находясь рядом с маленькими детьми.

Хрустальный шарик детства

Я шла к зубному врачу через Центральный парк. Было тепло и солнечно – стояло бабье лето, – и краски осени только начали увядать. Я чувствовала себя замечательно. Это было особое состояние ликования, которое наступало у меня время от времени, когда старые проблемы были решены, и я ощущала прилив энергии и творческих сил. Я думала о новой книге, к которой собиралась приступить, предоставив своим мыслям блуждать, погружаясь в окружающую красоту, наполняя ей мою душу, готовясь к началу этапа работы и познания. Хорошо было быстро идти и глубоко дышать. Небо над Нью-Йорком было голубым и чистым. Приятно было остаться наедине с собой.

Бессознательно я направлялась к тому месту в парке, где я играла ребенком. Начальная школа, в которой я училась, располагалась неподалеку, и каждый день нас водили в парк для отдыха. Неожиданно я поняла, где нахожусь. Это были большие скалы, на которые мы забирались во время наших бесконечных игр в «Тарзана» (мы играли в него больше года и каждый день). Тогда мне было лет девять-десять. Я стояла и смотрела на скалы. Ничего не изменилось. И это через 50 лет! Вдруг мое настроение изменилось. Я уже не была шестидесятидвухлетней женщиной – состоявшейся, уверенной в себе, счастливой. Я была десятилетней

девочкой, которая часто испытывала чувство смертельного ужаса: я была уверена, что никогда, никогда не научусь делить в столбик; я заваливала все контрольные по грамматике; я считала себя уродливой, толстой и неуклюжей; я думала, что меня не выберут для участия в эстафете; я была застенчивой маленькой девочкой, которая считала, что другим детям она не нравится; меня глубоко ранила каждая неудача, и я страшно боялась, что меня будут дразнить. На самом деле, школа, в которую я ходила, считалась неплохой, и у меня были очень любящие родители. Со мной не происходило ничего серьезного, кроме того, что я была ребенком.

Я почти видела маленькую девочку, сидящую на скалах. Мне хотелось обнять ее, крикнуть: «Вот я! Посмотри на меня! Со мной все в порядке!» Неожиданно я заплакала – о той девочке, которая не могла вообразить себя взрослой женщиной, которой так нужно было знать, что, когда она станет взрослой, она окажется одаренной и любимой, ею будут восхищаться, ее будут уважать, она будет уверена в себе. Если бы только я могла повернуть время назад, вернуться и взять маленькую девочку на руки, обнять ее крепко и сказать: «Эда, Эда, ты привлекательна и обладаешь замечательными возможностями. Не бойся, другие, кого ты считаешь уверенными в себе, боятся так же, как и ты!» Мне так хотелось стать моложе на пятьдесят лет, стать девочкой с хрустальным шариком, в котором отражался бы образ женщины, которой я стала.

Никто из нас не может сделать этого для ребенка, которым ты сам был когда-то. Все мы ощущали такую неуверенность, и у каждого из нас был свой личный страх: волосы, которые были слишком курчавые или слишком прямые; ноги, которые были слишком короткими или слишком длинными. Мы были конопатыми или толстыми, обладали жутким носом, боялись, что никогда не научимся читать, страдали, когда нас отвергали, трепетали перед сердитым или ехидным учителем, безумно желая, чтобы нас любили не за то, что мы делаем, а за то, что мы есть.

Разве кто-нибудь говорил нам о том, что все мы испытываем в детстве сходные чувства? Разве нам кто-нибудь помог заглянуть в хрустальный шарик и увидеть тех взрослых, какими мы станем? Возможно, среди нас и были счастливчики, которые представляли себя взрослыми, но их было немного. Если бы мы могли вернуться в то время и в то место, когда мы были маленькими и ранимыми, то где-то в глубине мы бы находили страдающего ребенка. Если бы мы могли встретиться с этим ребенком и успокоить его, рассказать о том, что с ним случится! Из всех

«если бы» это, может быть, самое печальное.

Мы не можем вернуться. Через несколько минут я заставила себя уйти от этих скал в парке, отодвинуть память о ребенке, которого я увидела здесь, и продолжать свой путь дальше, освобождаясь от воспоминаний и в конце концов почувствовав что-то вроде благодарности судьбе за то, что я стала такой, какой стала. По мере того как я уходила, я понимала, что на самом деле я никогда не забуду об этом ребенке и не захочу забыть, даже если смогу, потому что есть и другие дети, которых надо успокоить.

Мы можем взять этот хрустальный шарик в жизнь детей, которые окружают нас сейчас. Мне кажется, что один из величайших подарков, который мы можем сделать детям сегодня, – это стать их предсказателями судьбы.

Если я что-нибудь и узнала о детях за эти годы, так это то, что они всегда обвиняют себя во всех несчастьях и никогда не верят, что кто-то другой испытывает такой же страх и неуверенность, как и они. Если они плохо учатся в школе, это никогда на расценивается ими как результат плохого преподавания или плохой программы – причина в том, что они тупые. Если они чувствуют себя одинокими и отвергнутыми, это никогда не бывает потому, что у взрослых могут быть свои проблемы и недостатки, – это все оттого, что они, дети, недостойны любви. У детей не хватает опыта, чтобы видеть какую-то перспективу: все, что происходит сегодня, считают они, будет происходить всегда. Чувствуют ли они себя застенчивыми или неуклюжими, тупыми или испуганными, дразнят ли их или пренебрегают ими – это будет всегда.

Давайте бороться с этим несчастьем. Пора стать предсказателями судьбы для наших детей. Неплохая игра для дождливых дней. Это может быть игрой, но это не будет обманом: каждый из этих застенчивых, неуверенных в себе детей когда-нибудь станет взрослым, который сможет принимать решения, добиваться успеха и найдет свое место в жизни. Детям необходимо, чтобы их утешили и сказали, что все будет в порядке. Они могут нам не поверить, но я убеждена, что это их успокоит. Нет, ты не будешь вечно подпирать стенку на танцах; а ты не будешь всегда чувствовать себя ослом на бейсбольном поле, возможно, ты будешь потрясающе играть в теннис; а у тебя пройдет чувство стыда от того, что твоя грудь стала заметна; поверь, ты не будешь всегда на три дюйма выше всех своих знакомых.

Если бы у меня была чудесная возможность вернуться хоть на мгновение к тому ребенку, каким я была, что бы я тогда сказала?

Думаю, следующее: «Я предсказательница, и я хочу сказать, что вижу твое будущее. Ты думаешь, что ты тупа к школьным предметам, но когда ты вырастешь и начнешь изучать то, что тебе будет действительно интересно, ты будешь очень, очень умной. Никого не будет интересовать, можешь ли ты вспомнить таблицу умножения (действительно, когда вам шестьдесят два года, а вы по-прежнему не можете вспомнить, сколько будет семью восемь или девятью семь, это не мешает жить). Замечательное воображение, которым ты обладаешь, – вспомни, какие милые рассказы и стихи ты сочиняешь, – сделает тебя однажды преуспевающим писателем, а твоя застенчивость и мягкость дадут тебе великую возможность понимать других людей и любить их – и они ответят тебе любовью. У тебя будут несчастливые и мучительные минуты, но тебе удастся пережить их и вынести из них для себя уроки. Когда тебе будет страшно, ты сможешь рассказать об этом – ты не будешь думать, что это надо держать в секрете. Ты будешь знать, что каждый человек время от времени чего-то боится, и ты действительно сможешь помочь другим людям справиться со страхами. К тому времени, когда тебе исполнится шестьдесят два, ты будешь знать, что ты один из счастливейших в мире людей, потому что у тебя замечательная семья, хорошие друзья и любимая работа. А самое главное, что я вижу в хрустальном шарике, – женщину, которая так рада, что она – Эда!»

Мало кто из нас обладает особым даром заглядывать в будущее наших детей. Если бы мы попробовали проделать это слишком буквально, это могло бы быть опасным. Мне просто играть в эту игру с собой, потому что я знаю, как все сложилось. Что касается сегодняшних детей, то я имею в виду то, что мы должны не подготовить им план их дальнейшей жизни, а объяснить, что то, как чувствует себя ребенок, полностью отличается от того, как чувствует себя взрослый. Убедить, что мы действительно становимся более уверенными в себе; что мы действительно представляем себе более или менее точно, какие мы, в чем мы более сильны и как лучше использовать свои возможности. Успокоить, что только от маленьких детей ожидают, что они будут преуспевать в множестве занятий, которые им даются и которые им не нравятся, в то время как взрослые могут выбирать то, что у них получается и что доставляет им удовольствие, и сконцентрировать на этом свое внимание. Объяснить, что взросление дает нам большую уверенность в себе и предоставляет больше возможностей для выбора места в жизни. Объяснять, что мы узнаем, что все подвержены ошибкам и заблуждениям, и перестаем стыдиться

наших неизбежных неудач и скрывать их. Дать понять, что мы по-прежнему теряемся, но учимся самостоятельно справляться со своими проблемами и знаем, что есть много людей, которые могут нам помочь. А главное – большинство взрослых способны научиться любить себя такими, какие они есть, и действительно делают это. Никто из нас не может гарантировать ребенку, что взрослым быть легко, но есть одна вещь, в которой я абсолютно уверена, – взрослым быть лучше, чем ребенком.

Что знают специалисты о вашем ребенке

Как-то раз я выступала в телевизионной программе вместе с одним видным ученым. В большинстве аспектов воспитания детей наши точки зрения совпадали, но мы разошлись в вопросе: можно ли бить детей? Он полагал, что если кто-то и шлепнет ребенка, он не должен делать этого в приступе гнева. Я же считала, что только гнев и может стать единственно возможным оправданием этого поступка. Все мы люди, поэтому всякое может случиться, не всегда удается сдержаться и не стоит всякий раз мучить себя угрызениями совести. Мне представляется, что более разумным будет, если родители попросят прощения у ребенка и признаются, что это не лучший способ решения конфликта. Мой коллега считал, что если ребенок напрашивается, чтобы его отшлепали, то лучше это сделать спокойно, не в состоянии аффекта.

В телестудии были слушатели, и одна из них спросила: «Что же делать нам, если даже такие специалисты, как вы, не можете договориться?» Я ответила, что истина рождается в споре и никто не может претендовать на единственно правильный ответ, но тем не менее важно стремиться найти его. В конце концов каждый из нас сам решает, что нужно детям, а затем подкрепляет свое решение тем опытом, который согласуется с его жизненной философией.

Родителей со всех сторон засыпают частными и общими строго научными теориями, предписаниями и предостережениями, которые исходят от целой армии специалистов по воспитанию. Мы подошли к тому, что воспитание детей стало рассматриваться как профессия, а не как естественное человеческое занятие.

Многие из открытий, которые мы сделали, оказались необычайно полезными в воспитании детей. Я вовсе не чувствую себя обескураженной, когда родители в замешательстве, как поступить в той или иной ситуации. Сомнения и заблуждения, пробы, ошибки и неудачи сопутствуют на всем этапе формирования и становления личности. Несомненно, каждому человеку хочется свести к минимуму серьезные ошибки в такой сфере, как отношения родителей и детей, но если мы хотим

расширить наши знания в этом вопросе, надо продолжать экспериментировать и анализировать получаемые результаты.

Чем больше изучаешь какую-либо область жизни, тем больше делаешь открытий. Именно это происходит и при исследовании развития ребенка. Как находить обоснованные выводы, пока продолжается это исследование и экспериментирование в области воспитания? Я думаю, что просто осознав, что этот процесс действительно происходит, что он динамичен и изменчив, каждый из нас может принимать или отвергать все, что он слышит, исходя из того, что ему кажется разумным, основываясь в том числе и на собственном опыте. Это мы и имеем в виду, когда советуем родителям опираться на их «здравый смысл». Если вы живете рядом со своим ребенком и внимательно наблюдаете за его реакциями, вы поймете, что влияет на его поступки, а что нет. Если вы сможете быть откровенным и честным в оценке своих поступков, то сможете признаться себе в неудаче и попробовать применить иной подход в воспитании.

Продумать собственную жизненную философию не менее важно, чем непосредственно наблюдать за детьми. Каковы ваши цели? Какие ценности вы действительно хотите передать своему ребенку? Если «специалист» скажет, что его исследования подтвердили высокий воспитательный эффект еженедельной порки, послушаетесь ли вы его? Или же это вам не по нутру – идет вразрез с вашими представлениями о человеческих отношениях в целом?

Несколько месяцев назад я прочитала книгу одного очень известного и уважаемого ученого, который утверждал, что родители потерпели полный провал в воспитании детей и детям пора самим заняться своим воспитанием. Им следует предоставить право выбора жить с тем, кого они выберут, решать самим, ходить им в школу или нет, и т. д. Как вам это нравится? Сможете ли вы принять эту теорию, потому что ее автор действительно крупная фигура в детской психологии? Или вы решите, что он слегка помешался?

Разумеется, «решать самому» проще, когда совет носит экстремистский характер или выглядит смешным. Но как насчет советов, которые выглядят интересными и привлекательными? Как вы сможете сказать, подходят ли они вам и вашим детям? Вот список критериев, которые могут оказаться полезными вам при принятии решения.

1. Одна теория – один ответ

Когда доктор Спок и большинство из нас вновь открыли в 10-х годах XX века кормление по потребности, это казалось нам и

гуманным, и разумным. Я уверена, что на протяжении всей истории человечества детей кормили, когда они голодны, укладывали спать, когда они уставали, и сажали на горшок, когда им это было нужно. Однако в 1920-х – начале 1930-х годов многие родители попали под влияние идей психолога-бихевиориста доктора Дж. Уотсона, который выступал за жестко регламентированные процедуры ухода за ребенком.

То, что предложил доктор Спок, представляло собой более гибкий, гуманный, естественный подход, и на некоторое время многие из нас поверили, что найдено решение некоторых проблем, причиной которых мы считали практиковавшееся ранее жесткое обращение с младенцами. Кормление по потребности замечательно проходило с одними детьми и с треском проваливалось с другими.

Что мы поняли за время, прошедшее с середины XX столетия (это всегда знали наблюдательные родители, а теперь доказано и тщательными исследованиями), так это то, что дети рождаются с неодинаковыми внутренними физиологическими и психологическими системами и обращение с ними должно ориентироваться на эти различия. Некоторые младенцы явно рождаются с внутренним ритмом: они знают, когда они голодны или устали, когда им нужно помочиться или освободить желудок. Все, что требуется от вас, – это следовать их желаниям. Например, кормление по потребности с этими детьми проходит превосходно. Однако есть и другие дети, которые, видимо, не обладают четким механизмом саморегуляции. Следовать их потребностям – значит ставить их в тупик. У них не имеется ни малейшего представления о том, когда они проголодаются или устанут, и когда они действительно хотят есть или спать, они реагируют на это истерикой. Видимо, у них отсутствуют внутренние сигналы, предупреждающие их о том, например, что им надо попроситься на горшок. Эти дети нуждаются во внешнем расписании, в том, чтобы их жизнь приобрела некоторую упорядоченность. То же относится и к дисциплине. Одному ребенку практически не нужен внешний контроль, в то время как другой не способен контролировать свои порывы, которые постоянно толкают его к неприятностям, если он лишен четких правил и предписаний.

Бойтесь экспертов, дары приносящих! Жизнь слишком таинственна, а развитие – слишком сложная вещь, чтобы иметь на все всеобъемлющий ответ. Каждая новая теория вносит свой вклад в наше понимание, но ни одна из них никогда не даст ответа на все сомнения родителей. Вокруг много людей, которые хотят стать вашим персональным «гуру», хотят сказать вам, что

точно нужно делать, чтобы разрешить все ваши проблемы. Для таких людей существует только один ответ: «Не зовите меня, я позову вас!»

2. Обещание быстрого облегчения

Очень заманчиво прислушиваться к тем, кто сулит быстрое облегчение от тревог, ошибок и переживаний, связанных с воспитанием детей. Существуют сотни книг, которые пытаются убедить нас, что от нас требуется всего лишь следовать их инструкциям и все наши проблемы будут решены. Некоторые особо популярные курсы для родителей обещают за несколько занятий полностью изменить ваши отношения с ребенком.

Будьте бдительны! Не существует простых решений для сложных проблем. Для каждого живого существа жизнь – это борьба. Трудно родиться, нелегко примириться с собственной смертностью, трудно преодолевать неизбежные проблемы и кризисы – внешние и внутренние. Межличностные отношения сложны и загадочны и поэтому с трудом поддаются разделению на категории. Каждый из нас вступает в брак и становится родителем, уже обладая значительным багажом впечатлений и переживаний, однако это не означает, что к этому моменту мы завершили процесс роста и развития. Преодолевая трудности в наших отношениях друг с другом и с нашими детьми, мы продолжаем учиться, мы становимся мудрее и чувствительнее, и каждая маленькая победа отражается на нашем развитии. Все, что нам остается, – это стараться расти вместе с нашими детьми на протяжении всей жизни. Это замечательно, что мы можем изучать, слушать, читать и обсуждать, – это значит, что мы продолжаем познание, а познание не имеет конца.

3. Один подход ко всем детям

Я упомянула ранее, что если мы что-то узнали о воспитании детей, так это то, что с двумя детьми нельзя обращаться совершенно одинаково. Многие из статей и книг, с которыми вам пришлось познакомиться, по-видимому, игнорируют этот факт. Например, вы можете встретить следующие утверждения:

Вы не должны никогда ни в чем обманывать вашего ребенка.

Никогда не следует разговаривать с ребенком сурово или повышать на него голос.

Ни один ребенок не поймет, чего от него хотят, пока вы не станете полностью последовательны в наказаниях.

Никогда не разрешайте вашему ребенку перекусывать в промежутках между завтраком, обедом и ужином.

Пока вы не доверите вашему шестилетнему ребенку самому решить, будет ли он ходить в школу один или вы будете его провожать, он не сможет быть самостоятельным в выборе своего поведения.

Каждое из этих утверждений может быть справедливо в какой-то момент жизни определенного ребенка, но все они несправедливы, если обращены ко всем детям. Хотя говорить правду детям несомненно важно, некоторые дети в том или ином возрасте бывают не способны воспринимать сразу слишком много информации. Нам не следует лгать, но, например, восприимчивому, тревожному ребенку было бы глупо сказать: «Дело в том, что через шесть месяцев тебе будут вырезать гланды». Это значит сказать правду, но несколько рановато.

Некоторые дети таковы, что малейшее неодобрение взрослых повергнет их в пучину горя и угрызения совести, когда они совершат ничтожнейший проступок. Другие толстокожие создания посмотрят на вас как на ненормального, если вы намекаете им, что не мешало бы вести себя поприличнее в том или ином случае. Все мы рано или поздно понимаем, что есть дети, которые воспринимают сказанное им только после того, как на них накричат.

Некоторые дети с плохим аппетитом предпочитают перекусить шесть-восемь раз в день, вместо того чтобы сытно покушать три раза. Это может продолжаться несколько месяцев или самое большее – год. Жесткая приверженность регулярному режиму питания приводит только к ненужным стычкам, большему неудобству и проблеме с кормлением, которую вполне можно избежать. В то время как одни дети уже в раннем возрасте обладают достаточной зрелостью, разумностью и ответственностью, другие не могут разобраться в сигналах светофора или других простейших вещах.

4. Родители виноваты

Нет ничего проще, чем заставить родителей чувствовать себя виноватыми. Чувство вины – сила блокирующая: вместо того чтобы направить нас на эксперименты с новыми подходами, оно стремится парализовать нас; никто не помогает нам обрести уверенность в себе, в том, как избавиться от не покидающего тебя чувства своей неправоты.

Противоядием в этом случае и огромной помощью для родителей может стать участие в деятельности какой-либо дискуссионной группы, в которой родители делятся своим опытом и переживаниями, рассматривают себя как людей с потенциальной способностью к личностному росту и

самовоспитанию, помогающей лучше понимать собственных детей. Профессионал – ведущий группы создает обстановку, которая благоприятствует самораскрытию каждого. Он объединяет наиболее общие проблемы и создает климат взаимного уважения, сочувствия и понимания.

Важно помнить, что нередко человек, удостоенный самых высоких званий, может быть по характеру очень жестким и руководствоваться в своих поступках авторитарным методом. Не всегда, конечно, но часто мы так преклоняемся и робеем перед званиями и степенями, что не прислушиваемся к советам мудрого или гуманного человека только потому, что он не занимает престижную должность. Что гораздо важнее для родителей, так это не чины и звания, а самоощущение: занятия с именитым экспертом принесут вред, а не пользу, если в результате этих занятий родители почувствуют себя неисправимыми неудачниками.

5. Преподавание родителям специальных знаний

В своем рвении некоторые консультанты (в особенности детские психотерапевты) в процессе обучения пытаются привить родителям стиль разговора с их детьми, который вполне уместен в условиях психиатрической клиники, но совершенно неприемлем для общения в семье. Я называю его синдромом родителя-психоаналитика. Ребенок «нечаянно» опрокидывает лампу, и вам бы неплохо смягчить ситуацию и сказать: «Все в порядке, милый, я понимаю, что на самом деле ты не хотел ударить младшую сестру, а вместо этого ударил лампу». Десятилетний ребенок подарил вам на день рождения абстрактный рисунок в красных и черных тонах, вы в недоумении, но стараетесь скрыть его и говорите: «Спасибо, дорогой, но я не понимаю, почему ты испытываешь такие враждебные чувства. Расскажи мне об этом».

Любой из этих примеров имеет право на жизнь, но больше подходит для общения с больными в психиатрической клинике. Детям необходимо иметь свои секреты. Не все их мысли и чувства следует высказывать вслух, если они не выражают крайнее неблагополучие. Вместо того чтобы заниматься врачеванием без патента, родители могут попробовать проверить те свои догадки, которые им кажутся наиболее существенными (хотя каждому из нас надо найти собственный стиль). Например, вы могли бы сказать: «Я действительно расстроена, что ваза разбилась, но со многими людьми случаются подобные неприятности, когда они огорчены». Или: «Послушайте-ка, молодая особа! Тебе не поможет, если ты станешь просить об этом папу. Мы оба считаем,

что тебе пора спать!» Что же касается рисунка, то лучше его принять с благодарностью. Если же у вас есть сильное подозрение, что за этим что-то кроется, то посоветуйтесь с воспитателем или с консультантом, прежде чем ставить собственный диагноз.

6. Осторожно: статистика!

Одна из напастей, преследующих психологию с момента зарождения этой дисциплины, – это преклонение перед «научным» методом. Заря психологии пришлась на то время, когда научный метод привел к замечательным открытиям в физике, химии и медицине. Не желая отстать от своих собратьев по науке, основатели психологии отбросили любые упоминания об искусстве или философии как устаревшие. В результате на протяжении более чем полувека мы были вынуждены полагаться на методы, которые прекрасно подходят для лабораторных мышей, но, как мне представляется, практически бесполезны для изучения человека.

Ситуация постепенно меняется. Ученые теперь признают, что «научный» метод не всегда срабатывает даже в естественных дисциплинах. Что же касается статистики, то говорить родителям, что такой-то и такой-то процент детей ведет себя определенным образом или что такому-то и такому-то проценту детей будет трудно учиться, и вовсе бесполезно, потому что, когда речь заходит о человеческом поведении, никакая статистика не сможет учесть все возможные факторы. Статистика может указать на возможные тенденции, но в понимании того, что заставляет нас вести себя так, а не иначе, ничто не заменит внимательного наблюдения, проведенного опытным специалистом. Статистика пока не привела ни к одному существенному открытию о природе человеческого поведения.

7. О том, как обескураживают собственные соображения или советы друзей

Будучи молодой матерью, я обнаружила, что, хотя мои «книжные знания» нередко приносили пользу, во многом мне помогали советы друзей, которые хорошо знали меня и мою дочь и любили нас обеих. И все-таки, что бы мы ни слышали и ни читали, кого бы мы ни слушали, в конце концов необходимо уметь принимать самостоятельные решения.

Наблюдения и выводы, которые делают родители, могут быть ошибочными, особенно если мы не подготовлены к решению какой-либо проблемы. Большинство из нас преклоняются перед светилами, иногда даже чересчур. Мы имеем полное право

сомневаться и критиковать его предположения, задавать вопросы и иметь на тот или иной счет собственное мнение.

Нам повезло, что так много людей исследуют детство и тратят на это так много времени. Но сколь бы обширно ни было наше знание, не существует простой панацеи для такого важного, сложного, волнующего и таинственного занятия, как воспитание детей.

Теперь у вас есть набор точных и безошибочных критериев для оценки любой теории – если вы научились чему-то, прочитав эту главу, вы должны были бы прекратить чтение, прочитав, что что-то может быть «точным» и «безошибочным» и применяться в «любом» случае. Не поддавайтесь сладкозвучному пению сирен, даже если сирена – это я.

Часть II.
Основные принципы воспитания

Когда родительская любовь заходит слишком далеко

«Когда я был ребенком, – рассказывал мне Питер, – я часто видел сон, что я орленок, который учится летать. Но как только я понимал, как это делается, я запутывался и разбивал голову о скалу».

Питер – обаятельный мужчина, который прекрасно ладит со всеми. Одна беда – он страдает от жестоких хронических головных болей. Кроме того, у него глубокая депрессия. «Мне кажется, что я никогда в жизни не мог принять правильного решения, – рассказывал он мне, – я просто выбирал наиболее простой или более знакомый мне ход, а затем сожалел об этом».

Многие люди нередко в различных ситуациях реализуют сходные модели поведения. Выглядит так, как будто они знают, что вступают в брак не с тем, выбирают не ту профессию, неправильно решают, где им жить и когда иметь детей. Они чувствуют себя пойманными в ловушку собственной пассивности и нерешительности. Что заставляет людей, подобных Питеру, поступать себе во вред, ведь это только увеличивает их несчастья? Существует немало всевозможных версий, но вероятнее всего, что в детстве родители отвергали его, пренебрегали заниматься им, вели себя по отношению к нему нечутко и жестоко. И чаще всего это будет верный ответ. Но бывает и так, что все происходит не от отсутствия любви родителей, а от того, что любви этой слишком много.

«Моя мать обожала меня, – объяснял Питер, – она никогда не выпускала меня из виду. Для меня не было ничего недоступного. Я не могу припомнить, чтобы меня ругали, но в то же время я не делал ничего, за что меня можно было бы ругать». Мать Питера была способной, честолюбивой женщиной, которая разочаровалась в своем муже. Отца Питера увольняли со многих работ, и он плохо зарабатывал. Отец был тихим и уступчивым человеком. Он не был борцом, и ему приходилось всем уступать. «Мать часто кричала на него: “Никто тебя не уважает! Ты ничтожество!” – вспоминал Питер. – Она была одинокой и разочарованной женщиной, я был ее единственной заботой, единственной отрадой в ее жизни. Она была в ужасе от того, что может меня потерять, и всячески оберегала меня».

Питеру никогда не позволяли кататься на коньках или играть в бейсбол, потому что он мог ушибиться. Мать брала его повсюду

с собой. «Я был ее партнером, ее поклонником и ее единственным товарищем все мои детские годы, – отмечал Питер. – Когда у меня возникало желание уйти, меня переполняло чувство вины. Она была так добра ко мне, как я мог причинить ей такую боль?»

Конечно, Питер – это крайний случай, но после того как я его встретила, я лучше поняла, как родители, сами того не сознавая, душат ребенка, подавляют любую его потребность попробовать собственные силы.

Например, мать говорит ребенку, что горка на детской площадке «слишком высока для тебя». В дом к новому другу не пускают, потому что «там играют в слишком грубые игры». Поход на выходные дни в 7-м классе запрещается, потому что там «не будет достаточного присмотра». Летний лагерь, куда едет приятель, отвергается на основании того, что «туда слишком большой конкурс», а про велосипедную прогулку со сверстниками говорится, что «она будет слишком долгой и ты устанешь». В таких условиях очевидно, что выбор колледжа и выбор профессии будут делать родители. Выбор супруги или супруга потребует от сына или дочери большой стойкости, скорее всего, последнее слово и в этом случае будет за родителями.

Безусловно, родители должны защищать ребенка от опасностей, оценивать, насколько он готов к занятиям, сопряженным с риском. Некоторые ситуации опасны и нежелательны, и дети должны быть защищены от них. Но иногда родители встревожены без всяких на то оснований. Их поведение означает, что им спокойно только тогда, когда ребенок полностью зависим от них. Их приводит в ужас то, что его придется отпустить из дома, даже если это необходимо и безопасно.

Обычно существуют две основные причины для подобной гиперопеки, это: стремление подавить потребность ребенка расти, экспериментировать, стать более независимым и самостоятельным. Первая причина исходит из того, что родители используют ребенка для удовлетворения собственных потребностей. Ребенок подменяет все остальные нормальные пути самореализации взрослого, особенно связанные с браком и работой. Вторая причина удушающей любви выглядит по-иному, но имеет те же самые корни. Гиперопека часто скрывает сильную враждебность по отношению к ребенку. Поскольку это чувство неприемлемо и вызывает чувство вины, оно быстро вытесняется в подсознание. Некоторые неудовлетворенные и разочарованные родители на самом деле боятся, что их враждебность или неприятие ребенка может привести к тому, что с ним случится что-то ужасное.

Питер, желая понять причины частой головной боли и

депрессии, пришел к выводу, что это результат того, что его мать ненавидела собственную жизнь. «Она была умной и способной, – говорил он, – но не имела никакой специальности, полностью зависела от человека, которого она не уважала и не любила. Возможно, она бы оставила его, если бы не я! Может быть, она думала, что со мной должно случиться что-то ужасное, потому что она не хотела моего рождения. Неудивительно, что она так боялась выпускать меня из дома! Какой обузой мы были друг для друга: ведь мы оба хотели быть “орлами” и улететь, а вместо этого крепко держали друг друга в оковах».

Родители, у которых жизнь не состоялась и которые затаили чувство глубокой обиды и разочарования, составляют исключение, но у каждого из нас бывают моменты, когда подобные чувства выступают на поверхность. Одна недавно разведенная мать рассказывала мне: «Когда мы с дочкой переехали в новую квартиру, я вела себя как идиотка. Никогда раньше я не была тревожной матерью, а тут вдруг стала бояться отпускать дочку одну на улицу. Раньше она сама ходила в школу, теперь я стала провожать ее. Поехать летом отдыхать на две недели к подруге я ей не разрешила. К счастью, у дочери есть характер, и она сопротивлялась многим моим запретам. Я записалась на прием к психотерапевту и задала ему вопрос: “Почему моя дочь такая непослушная?”, как вдруг меня осенило, что виновата во всем я, потому что долгое время хотела быть абсолютно свободной и ни о ком, даже о собственном ребенке, не заботиться. Мой развод был для меня началом новой жизни. Я добилась желанной свободы. Когда я начала осознавать это и понимать, что мои чувства нормальны, я также поняла, что Эми выросла и имеет право на собственные поступки и самостоятельность, что это в конце концов нужно нам обеим!»

Один отец, который в течение года был безработным, рассказал мне, что у него были уравновешенные, нормальные отношения с женой и двумя сыновьями до тех пор, пока в жизни все было благополучно. «Но, – заметил он, – стресс от потери работы был столь велик, что я перестал быть похож на самого себя. Если сыновья прогоняли меня, когда я хотел поиграть с ними, я чувствовал себя обиженным и уязвленным. Мальчики чувствовали себя виноватыми и фактически забросили большинство своих внешкольных занятий, чтобы проводить больше времени со мной, чем с друзьями. А я цеплялся за них как утопающий за соломинку. Однажды моя жена тихо сказала мне: “Ты не имеешь права использовать своих детей для того, чтобы заполнить ту пустоту, которую ты ощущаешь”. Эти слова я воспринял очень болезненно, и они привели меня в бешенство.

Но потом, подумав, я понял, что она права. Стремясь заполнить пустоту, образовавшуюся в моей жизни, я мешал нормальному развитию своих детей. На те несколько месяцев, пока не устроился на работу, я стал помогать в больнице. Это дало мне ощущение, что я нужен людям, а моим ребятам вернуло свободу и право жить самостоятельной жизнью».

Родителям всегда трудно найти «золотую середину» в вопросах воспитания собственных детей. Одна молодая мать рассказывала мне: «Так трудно не впадать в крайности. Я была единственным и поздним ребенком. Родители обращались со мной как с дрезденской фарфоровой статуэткой, и из-за этого я чувствовала себя задавленной и обиженной. Я дала себе слово, что никогда не буду гиперопекающей матерью, что приложу все силы, чтобы не мешать моему будущему ребенку расти. Я давала возможность дочери пробовать делать все самой. Я стремилась приучить ее принимать самостоятельные решения и постоянно подбадривала ее: “Будь смелее! Не будь маменькиной дочкой!” Чего я добилась? Лишь одного: к восьми годам она была законченным невротиком! Наконец я поняла, что, вдаваясь в противоположную крайность, я воспитала боязливого ребенка, который был столь же зажат, как и я. Она не была готова к тому, чтобы самостоятельно принимать решения и пробовать свои силы в различных видах деятельности. Однажды я сказала ей: “Дженнифер, я пришла к выводу, что ты еще мала, чтобы ездить на велосипеде по шоссе. Ты сама не можешь выбрать лагерь, в котором будешь отдыхать”. Я даже не ожидала, что она так обрадуется моему решению. Так тяжело найти это равновесие между гиперопекой и невниманием!»

Позже я рассказала эту историю воспитательнице детского сада, которая заметила: «Вы знаете, этот вопрос становится все более острым по мере того, как люди хотят иметь меньше детей. В нашем саду, по крайней мере, половина родителей не планируют себе второго ребенка. Семьям с единственным ребенком нужно обращать особое внимание на то, чтобы не нарушить хрупкое равновесие между тем, чтобы быть излишне заботливым, и тем, чтобы чересчур рано требовать от ребенка самостоятельности». Независимо от размера наших семей все мы временами чувствуем страх, неудовлетворенность, скуку, разочарование, недовольство. «От жизни не вылечиться», – сказал мне один друг, и этим сказано все. У каждого из нас бывают периоды, когда мы требуем от детей слишком много или когда мы настолько сердиты или обижены, что наша любовь становится удушающей. Для меня останется незабываемым образ, возникший в сновидениях Питера; и об этом надо помнить нам всем. Все мы

хотим, чтобы наши дети крепко стояли на ногах, но мы не должны «убить» в них желание летать, стремление становиться смелыми, высокопарящими орлами, а не подбитыми птенцами.

Некоторые не хотят, чтобы их обнимали

У моей подруги Милли четырнадцатилетняя дочь и семнадцатилетний сын. Как-то раз она позвонила мне, пребывая в эйфории. Она согласилась посидеть с ребенком своей племянницы и в данный момент разговаривала по телефону, держа на коленях двухмесячного младенца. В полном восторге она сообщила мне: «Малышка такая крошечная и восхитительная, и я с такой радостью держу ее на руках!» Будучи матерью длинной, голенастой, лохматой десятилетней девчонки, я очень хорошо ее понимала. Вокруг буквально полчища разочарованных родителей, которые желают обнять своих милых крошек и которые обнаруживают, что объекты их привязанности без всякого энтузиазма относятся к этой слабости взрослых. Будущие родители считали, что всегда будут обладать очаровательным малышом, который будет им подвластен всю жизнь. Матери в особенности склонны предаваться иллюзиям, что малыш похож на куклу, с которой они играли в детстве, – этакая неломающаяся игрушка, все воспринимающая и желающая, чтобы ее постоянно держали на руках. Каким горьким было пробуждение, когда самые крошечные и милые младенцы уворачивались от объятий, воспринимая их как лишение свободы. Даже если нам настолько повезло, что наш ребенок любит сидеть у нас на коленях, любит, чтобы его целовали и обнимали, это везение не может долго продолжаться. Наступает время, и мы замечаем, как этот «ручной» ребенок становится взрослым. Он не возражает, чтобы его держали на руках, когда он спит или болеет или когда мы читаем ему сказку, но именно он теперь решает, как, где и когда мы можем это делать, а это рождает у нас ощущение обиды, отверженности.

Чувства, которые испытывают родители, открыто выражая свою любовь к детям, исходят из совета, который мы слышим отовсюду: детям нужно, чтобы их брали на руки и прижимали к себе, они хотят этого. Первое представление о любви складывается у ребенка во время его близкого общения с родителями. Действительно, применительно к новорожденным младенцам это абсолютно верно. Трудности возникают тогда, когда мы расцениваем этот вид выражения любви как единственно нужный детям, как нечто статичное, неизменное в любом возрасте. Когда мы обнаруживаем, что наши дети уже не младенцы и что им нужно, чтобы мы по-другому выражали свои чувства, это сбивает нас с толку.

Если мы будем наблюдательны и открыты всему новому, наши дети весьма успешно смогут научить нас новым отношениям, более приемлемым их возрасту. Когда двухлетний сын бросился на шею матери, потому что она разрешила ему съехать с горки, она поняла, как важно позволить активному, живому ребенку проверить свое возросшее умение, и это будет воспринято им как высшее проявление любви. Когда четырехлетняя Сюзи прижимается к отцу, пока он рассказывает ей вечернюю сказку, ее родители видят, что дети ведут себя по-разному в разных ситуациях. Та же самая Сюзи не любит, когда ее обнимают или целуют у дверей детского сада, а просьбу посидеть у кого-то на коленях утром и почитать книжку она воспринимает как тяжкую обязанность, которая отвлекает ее от подвижных игр. Однако вечером после сытного ужина и теплой ванны Сюзи совсем другой человек.

Дети по-разному ведут себя в разное время дня и на разных ступенях своего развития. Кроме того, даже в одной семье дети вырастают разными. Джонни впитывал в себя родительское внимание как губка, а его младшая сестра – сгусток энергии, который вечно бежит куда-то или карабкается на что-то. Будучи постоянно в движении, у нее просто нет времени на объятия и поцелуи.

Однако даже самые «неласковые» дети нуждаются в любви. Они хотят, чтобы мы с ними играли, гуляли, читали им, чтобы интересовались их приключениями и идеями. Они хотят такой любви, которая гласит: «Мы не хотим держать тебя слишком крепко, мешать тебе расти. Ты замечательный человечек и можешь многое; мы будем все время давать тебе совершать самостоятельные поступки». С ребенком, у которого с возрастом пропадает потребность в объятиях и поцелуях, ничего страшного не происходит. Ничего особенного не происходит и с ребенком, который не все время «в настроении». Его чувства к родителям вполне нормальны. Не стоит расстраиваться. Поэтому если мы проявляем любовь только объятиями, то что-то не в порядке не с нашими детьми, а с нами самими.

Не все родители в равной мере склонны к физическим проявлениям любви и естественны в ее выражении. Многие отцы в особенности чувствуют себя неуютно, когда ребенок на глазах у всех проявляет свои чувства. Такому отцу больше нравится ходить с двухлетним сыном в воскресенье в парк, или он чувствует себя счастливым, рассказывая ему сказки, чем когда сынишка обнимает и целует его.

В истинных человеческих отношениях нет места притворству. Когда детей передергивает от физической демонстрации любви,

можно найти немало других возможностей для проявления нежных чувств. Дети понимают, когда их родители устали, заняты или находятся в напряжении. Они могут соглашаться с тем, что у человека может быть в разное время плохое или хорошее настроение, что это вполне нормально и естественно для человека, особенно если и мы считаемся с детскими капризами. Им не нужно чувствовать себя отвергнутыми, если мы говорим: «Подожди, пожалуйста, сейчас мама очень занята. Я освобожусь, и мы поиграем». Подъемы и спады чувств естественны, и если мы и наши дети не боимся этого, если мы можем открыто и свободно говорить о том, что мы чувствуем, мы отыщем в сердце место и для ласковых и для «неласковых» детей. Мы сможем быть самими собой, твердо зная, что любовь имеет много проявлений и она достаточно сильна, чтобы вынести все виды индивидуальных различий и меняющихся настроений.

Потребность в приватности

Одна мать рассказала мне недавно, что прочитала дневник своей двенадцатилетней дочери Пэгги и была потрясена: «Я думала, что она скромная, наивная девочка, а в дневниковых записях были такие ***пошлости***. Я не могла поверить в то, что прочитала, впала в истерику, позвонила мужу на работу, и вечером мы предъявили дневник дочери. Она пришла в бешенство от нашего сообщения, кричала, что у нее нет личной жизни, а потом ушла в свою комнату и заперла дверь. С тех пор дочь стала замкнутой и скрытной, а я не могу прийти в себя от потрясения. Что мне делать?»

И в самом деле, что? Суть этой обычной для родителей и детей дилеммы крайне деликатна и сложна и, на мой взгляд, выходит далеко за пределы вопроса о послушании родителям. Вопрос о праве человека на личную жизнь касается всех нас, независимо от возраста. Разве отличается чувство оскорбленной девочки от чувств мужа, который обнаружил, что жена читает его личную почту и роется в его карманах? О ком бы ни шла речь: о ребенке или о взрослом, – приватность имеет для нас важное значение и заслуживает тщательного рассмотрения.

Мы можем многое узнать об этом вопросе, общаясь со своими детьми. Эта проблема особенно драматична и часто ставит нас в тупик, потому что мы ответственны за благополучие наших детей, а это часто порождает у нас ложное чувство, что нам необходимо знать о них все: что они думают, чувствуют, делают. Вполне очевидно, что гнев ребенка, ощущающего вмешательство в его личную жизнь, выходит далеко за пределы страха быть застигнутым, когда он совершает что-то запретное, и даже страха быть наказанным. Очевидно, это связано с чувством собственного

достоинства, стремлением даже маленького человека, чтобы к нему относились с уважением.

Думаю, что мы отыщем ключ к особому значению приватности, если подумаем о том, когда она начинает становиться частью жизни ребенка. По-видимому, это происходит где-то в возрасте двух-трех лет – в то время, когда у ребенка развивается обостренное чувство самостоятельности и он пытается все делать сам. Приватность возникает как потребность быть индивидуальностью, что составляет важнейший аспект развития и взросления. Этим объясняется тот факт, что ребенок, лишенный приватности, скорее всего, будет становиться все более скрытным, в то время как другой, который чувствует, что ему доверяют и уважают его как личность, уже не будет усиливать свои требования приватности.

Когда мы нарушаем чью-либо приватность, мы заявляем об отсутствии доверия и уважения к человеку, превращая жертву нашего оскорбления в «неличность». Повлиять на моральные нормы наших детей можно, скорее всего, тогда, когда они знают, что мы уважаем их индивидуальность. Ясно, что оскорбление ребенка разобщает его и его родителей, а не объединяет их. Лучшим выражением подлинной заботы родителей, на мой взгляд, является предоставление ребенку возможности найти себя в самостоятельных поступках, а это может произойти только в атмосфере доверия и уважения. Родители не смогут постоянно держать Пэгги под стеклянным колпаком; невозможно установить постоянное наблюдение за всем, что она делает; даже если это и было бы возможно, это бы воспрепятствовало естественному процессу развития ее личности.

Скорее всего, большинство записей в дневнике Пэгги продиктовано ее воображением – мы знаем это из рассказов многих подростков. Личные дневники многих подростков содержат так много сексуальных записей, что очевидно, что они не могут быть основаны на их личном опыте. Фантазирование нормально и необходимо для познания собственной сексуальности; и чем больше ее останется в личных заметках, тем меньше вероятность того, что она проявится в каком-либо опасном поведении.

Понять, что значит «доверять», весьма трудно. Когда я поделилась этими мыслями с родителями, многие из них высказали свое опасение: «А если ребенок совершает что-то, что на самом деле безнравственно?» Один отец, например, рассказал, что он подозревает, что его пятнадцатилетний сын Стив продает марихуану в местном колледже. У подростка появилась новая компания, в которой он проводит все свободное время, дома

появляется редко, тратит очень много денег. Говоря об этом, отец этого мальчика сказал: «Если я начну обыскивать его комнату, подслушивать, о чем он говорит по телефону, или следить за ним, я сам буду презирать себя. Подобное поведение противоречит моим понятиям о хорошем и дурном. А если я сделаю вид, что ничего не замечаю и зарою голову в песок, как страус, мой сын может попасть в тюрьму».

В том случае, если в основе ваших отношений лежит доверие друг к другу, вы получите самую необходимую информацию о жизни сына или дочери, не шпионя за ними: нужно просто в открытую сказать ребенку, что вас тревожит в его поведении. Отец Стива должен сказать напрямую: «Стив, я боюсь за тебя. Мне кажется, что ты вот-вот попадешь в беду. Мне больно видеть, что ты настолько себя не уважаешь, что готов рисковать своим будущим. Нам с тобой нужно поговорить». Вполне возможно, что это не подействует на Стива, но я уверена, что никто из родителей не может быть для ребенка постоянным буфером, и лучшее, что вы можете сделать для него, пока он еще не повзрослел, так это предложить ему свою любовь, заботу и доверие. Если же он продолжает совершать ошибки, помогите ему понять, в чем их суть, и извлечь из них серьезный урок. Когда мы шпионим за своими детьми, это настолько ухудшает наши отношения, что мы не можем рассчитывать на долгосрочный успех; зачастую мы даже не добиваемся и краткосрочного успеха.

Я знаю одну мать, которая руководила жизнью двоих своих детей, ни на минуту не выпуская их из-под контроля. Она постоянно просматривала их вещи под предлогом уборки их комнаты, следила за каждым их шагом. И результат оказался очень печальным: дети выросли скрытными, неискренними, лживыми.

И другой пример. Я знала семью, в которой было пять человек: трое маленьких детей и двое взрослых, они жили в маленькой двухкомнатной квартире. Мать этих ребятишек рассказывала мне: «Мы сходили с ума от их ссор и стычек, от соперничества и ревности. Муж предположил, что это связано с тем, что у каждого из них нет места или вещи, которая бы принадлежала только ему. Он купил три металлические коробки с замками и дал по ключу каждому из мальчиков, объяснив, что, поскольку мы живем в тесноте, трудно хранить свои личные вещи, но теперь каждый из них может иметь сокровища, которые будут принадлежать только ему, и никто другой не сможет их взять. Результат превзошел все ожидания. Мы помогли нашим мальчикам осознать, что каждый из них – это личность со своими правами и тайнами и что мы уважаем индивидуальность каждого

из них».

Проблема приватности возрастает по мере того, как возрастает степень близости отношений между людьми. Дети вырастают и начинают в конце концов жить своей обособленной жизнью. Супруги могут прожить вместе 50–60 лет. Никогда вопрос о поиске равновесия между приватностью индивидов и их общей близостью не становится таким острым и болезненным, как в браке. Здесь проблема не в том, чтобы отвечать за безопасность и благополучие партнера, а, скорее, в том, чтобы сохранить необходимую автономию каждого без обмана и уловок, которые могут так серьезно нарушить столь ценные участие и доверие по отношению друг к другу.

Похоже, что существуют пары, которые уверены в том, что секрет их супружеского долголетия и счастья в том, что они никогда не имели секретов друг от друга. Я убеждена, что у таких людей характеры очень похожи: у обоих «низкое напряжение» активности, интересов и стремлений. Среди этой группы мне никогда не попадались «ниспровергатели основ». Нет, я ни в коей мере не стремлюсь осудить их, просто на самом деле для людей высокой энергии и творческих способностей, для людей, обладающих предприимчивостью и врожденной тягой к переменам, такой вид абсолютной общности неприемлем. Вместо того чтобы рождать близость, это ведет к чувству ущемленности, а иногда даже ущербности.

Эталоном счастливого брака для меня служила пара, которая почти никогда не расставалась за все пятьдесят два года совместной жизни. Я подумала, что, если они так любят друг друга столько лет, это хороший пример для подражания, и решила, что последую ему. К моему удивлению и ужасу я обнаружила, что человек, за которого я вышла замуж, любит иногда побыть один, наедине со своими мыслями, что он не хочет рассказывать мне обо всем, что он думает, чувствует или делает. Чем больше я приставала и допытывалась, тем больше он боролся за свою свободу, и чем больше ему это удавалось, тем большую угрозу нашей близости и взаимопониманию ощущала я.

Когда наконец он собрался с духом и объявил мне, что собирается провести отпуск один, что ему нужно время для личностного роста, я повела себя ужасно. Я плакала шесть недель и писала ему детские письма, полные нытья, чтобы нарушить спокойствие его духа. Одна моя подруга, видя, как я схожу с ума, сказала: «Эда, когда ты сама вырастешь, ты поймешь, что если позволишь бабочке сидеть на ладони и разрешишь ей свободно полетать, то она обязательно вернется; но если ты зажмешь ее в кулаке, ты раздавишь ее и у тебя ничего не будет, кроме боли и

воспоминаний».

Мне потребовался не один год, чтобы понять, что полная зависимость и полная общность – это не лучший климат, в котором брак будет процветать. Когда я стала больше себя уважать, одиночество и уединение стали драгоценным состоянием души. И чем больше я ценила свою потребность в приватности, тем меньше я воспринимала как угрозу такую же потребность со стороны своего мужа. Теперь, когда мы на время расстаемся, мы оба испытываем противоречивые ощущения: вместо того чтобы мне ощущать себя «брошенной», а ему «дезертиром», мы оба переживаем смесь грусти расставания и радостного предвосхищения новых впечатлений. Радость встречи теперь не омрачается ощущением «покинутости».

Мы все испытываем влияние революции в психологии, которая началась с Зигмунда Фрейда. Мы обнаружили новые способы проникать в тайники сознания, и это сильно уменьшило нашу приватность. В дофрейдовские времена можно было чихнуть, и никто не заподозрил бы вас в том, что вы подавляете свою враждебность! Гнев, ревность и страхи могли вызывать серьезные проблемы и препятствовать росту, но, по крайней мере, ни вы, ни другие не подозревали о том, что скрыто в вашем подсознании. Психоанализ руководствовался самыми благими побуждениями и помог многим людям, но нам всем приходится за это расплачиваться.

Мой друг психолог правильно догадался о том, что хотела ему сказать его дочь. До этого в своих взаимоотношениях с дочерью он исходил из убеждения, что она будет лучше себя чувствовать, если он будет постоянно анализировать все, что она делает и говорит. Из отца он превратился в круглосуточного психоаналитика! Однажды, когда девочке было 10 лет, она рассказала отцу про свой сон, в котором он был ювелиром и постоянно держал в глазу лупу – эту лупу нельзя было вынуть из глаза. «Я понял, – рассказывал позже отец, – что я переусердствовал. Я решил, что будет лучше, если Марта оставит некоторые из своих мыслей при себе».

В последнее время стремление к всеобщей открытости распространилось на групповую и семейную терапию, во время которой психолог призывает участников выразить свои «истинные чувства» друг к другу. Некоторая доля открытости может быть полезна – мы начинаем видеть в других таких же людей, как мы сами, достойных любви и уважения. Однако когда мы слишком раскрываемся, это нарушает нашу приватность, а в этом нет ничего «истинного».

Льюис Мамфорд, историк и социолог, правильно заметил, что

чем большую дегуманизацию мы ощущаем, тем с большей страстью пытаемся всё и всех разоблачить. Чем меньше мы испытываем подлинной любви, тем больше говорим о сексе; чем менее деятельными себя ощущаем, тем больше выплескиваем наши личные мысли на каждого, кто нас слушает. Чем более безразлично и безнадежно относимся к возможности повлиять на собственную судьбу, тем больше, по-видимому, нам хочется, чтобы другие нарушали наше право на приватность. Если углубиться в эту проблему, то легко обнаружить, что чем меньше мы уважаем приватность других, тем больше унижаем себя и все человеческие взаимоотношения. Личная свобода индивида, которая означает уважение и доверие со стороны других, по-видимому, является столь существенной для душевного здоровья, что ее следует охранять, по меньшей мере, с той же заботой, как и все другое, происходящее в обществе и влияющее на нас. Приватность и достоинство личности неизменно связаны друг с другом.

Возвращаясь к Пэгги, оскорбленной тем, что мать прочла ее дневник, отметим, что для того, чтобы в семье восстановились близкие отношения, мать должна прежде всего извиниться перед дочерью за вмешательство в ее личную жизнь и пообещать больше никогда этого не делать. После этого им необходимо спокойно и честно поговорить о тех тревогах, которые испытывают родители относительно некоторых опасностей подросткового возраста, а девочке предоставить возможность рассказать родителям о своей потребности в большей автономии. Глубокое уважение чувств друг друга делает доверие и приватность не только возможными, но и необходимыми.

Волшебное слово: «Жди!»

Когда для моей маленькой дочери настало время переходить с протертой на твердую пищу, она высказалась по этому поводу весьма определенно, выплюнув ее мне в лицо. К концу второго дня борьбы я была убеждена, что она не будет есть твердую пищу, а когда вырастет, попадет в дом для инвалидов. Когда малышка не была еще окончательно приучена пользоваться горшком в два с половиной года, я поняла, что мои прогрессивные методы воспитания «по доктору Споку» провалились с треском и она никогда не сможет ходить в школу, потому что должна будет носить подгузник. Врач-педиатр успокоил меня: «Когда ваша дочь выйдет замуж, она будет есть обычную пищу и пользоваться туалетом». Не могу сказать, что я безоговорочно поверила ему и он убедил меня своими доводами. Ситуация казалась мне катастрофической. Сейчас, когда дочь выросла, я могу признать со всей откровенностью, что это был очень толковый доктор.

Оглядываясь назад, я не могу вспомнить ни одного кризиса, который не был бы на 75 % «поведением, свойственным возрасту». Несомненно, это помогало в воспитании, если я вела себя чутко и с пониманием к проявлениям характера дочери, и мешало развитию, если я вела себя глупо и истерично в том или ином случае. Но главное было заключено в том, чтобы научиться ждать, веря в то, что дочь обладает врожденной способностью к развитию и изменениям, происходящим в ее жизни.

Когда моя дочка была маленькой, я, как и другие родители, руководствовалась советами доктора Арнольда Гезелла и руководимого им Йельского Института исследований детского развития. Согласно Гезеллу, на каждом этапе развития ребенок ведет себя определенным образом – родителям давались специальные таблицы, в которых поведение ребенка было расписано по годам. Однако, вопреки ожиданиям доктора Гезелла, тревожных родителей эти таблицы совсем не успокаивали: если поведение их ребенка на месяц отличалось от «нормы», они впадали в панику. Если же по какой-то случайности наш ребенок опережал норму, мы начинали так этим кичиться, что распугивали всех друзей.

Вообще, я не согласна с теми жесткими установками, которые считают, что от ребенка в каждый определенный момент его развития следует ожидать чего-то заранее предначертанного. Когда нами овладевают подобные идеи, дети оказываются зажатыми в тесных рамках ожидания, которые не оставляют простора для вариаций в их развитии. Надо уметь сохранять чувство юмора и относиться ко всем нормам поведения ребенка с достаточной долей скепсиса. Советуя это, я должна честно признаться, что хотя конкретные сроки, когда произойдет то или иное событие, могут значительно различаться по времени, но сами эти события действительно являются общими для большинства детей и образуют естественную последовательность их развития в пределах месяцев или лет.

Как-то раз после того как я окончила чтение очередной лекции для родителей, ко мне подошла взволнованная женщина и сказала: «Я знаю, что вы устали, и мне не хотелось бы вас тревожить, но я в отчаянии». Я продолжила ее мысль: «Можете не продолжать, я могу по вашему виду сказать, что у вас тринадцатилетняя дочь!» Я оказалась права. Растерянность и мольба в глазах этой женщины рассказали мне больше, чем ее слова. Мне был хорошо знаком этот взгляд. Я видела его на лицах сотен родителей. Даже сейчас, вспоминая свой собственный опыт, я чувствую взгляд моей дочери – эти смертельные лучи, которые она испускала. Меня охватывает внутренняя дрожь, а затем я

чувствую волну облегчения, когда я напоминаю себе, что все давно позади: она ненавидела меня только на протяжении трех или четырех лет, а сейчас она взрослая женщина и моя лучшая подруга!

Я заверяла бедную женщину, хорошо зная, что она чувствует. «Ждите, ждите, – говорила я ей, – все снова будет хорошо». Конечно, все не так просто в жизни. Мы говорили о кризисах переходного возраста и потребностях ребенка в выражении некоторой враждебности по отношению к своим родителям по мере того, как он достигает независимости и самостоятельности. Я убеждала ее в том, что ребенок, у которого есть смелость бунтовать, должен быть любим, иначе он не сможет пойти на такой риск. Чуткость и понимание сильно помогают в разрешении различных проблем, возникающих в этот период, но главное для родителей – не потерять терпение.

Можно со всей определенностью считать, что ни один ребенок не видит перспективу собственного развития. Его прошлое слишком коротко, его будущее слишком туманно, все, с чем он может еще справиться, – это настоящее. Для ребенка естественно, что собственное поведение может его панически напугать. Он не может понять его в общем контексте развития, и нам следует помочь ему увидеть свои перспективы, а не утверждать, что все потеряно, ничего не изменится.

Когда двухлетний малыш кусается, его надо остановить, но, кроме того, обязательно успокоить, что он еще мал и скоро перестанет кусаться, потому что научится защищаться по-другому. Когда шестилетний ребенок уносит из школы несколько мелков, ему нужно помочь вернуть их, но нужно убедить его, что это вовсе не означает, что он встал на путь преступлений, – просто он еще недостаточно взрослый, чтобы контролировать свои поступки без помощи взрослого. Когда же пятнадцатилетняя дочка без ножа нас режет, заявляя, что если мы пойдем на заседание родительского комитета, она никогда уже не сможет ходить в эту школу – и по ее лицу видно, что она сожалеет о сказанном, – нам не следует принимать это близко к сердцу. Нам удастся предохранить свою самооценку от смертельного удара, если мы поймем, что ее поведение нормально для подростков, которые хотят быть как все и которым кажется, что мать, которая полнее, чем матери подруг, и которая не носит сверхмодные наряды, является непреодолимым препятствием на их пути к популярности.

Мы должны не только осознать ценность слова «ждите», но и помочь понять ее нашим детям. Конец света не наступит оттого, что в этом году на балу у дочери не будет партнера, болезненную

застенчивость обычно удается преодолеть, жить стоит даже после двойки по математике, даже у взрослых бывают ситуации, когда самые близкие друзья не оправдывают доверия. Детям необходимо понять, что то, что они делают и что не всегда у них получается так, как им хотелось бы, объясняется по большей части тем, что они просто «маленькие» и что это нормально для определенного периода развития, который надо перерасти.

Ждать вовсе не означает быть бездеятельным или пассивным. Это ни в коем случае не означает уйти в сторону и не прилагать усилий к развитию ребенка. То, что я понимаю под ожиданием, скорее, философское понимание необходимого и естественного процесса развития, воспитание способности не впадать в истерику, беспокоясь, что ребенок задержится на какой-то стадии развития и никогда не сдвинется с нее. По моим наблюдениям, в тех случаях, когда ребенок надолго застревает на какой-то стадии развития или даже возвращается на предыдущую стадию, обычно причину этого можно найти в поведении тревожных или нетерпеливых родителей.

Оглядываясь назад, я вижу, как я (и миллионы родителей вместе со мной) паниковала по поводу самых обычных вещей. Тем же из вас, кто переживает один из таких моментов сейчас, я хочу сказать: мы все это пережили и остались живы!

Когда бы моя дочь ни кричала – а иногда она могла кричать часами без перерыва, – я не сомневалась, что на всю оставшуюся жизнь буду лишена сна; и хотя это не видно невооруженным глазом, мой ребенок прикован ко мне железной цепью, от которой мне никогда не освободиться. Иногда я пыталась дать ей выкричаться, следуя дурацкому принципу «я не хочу, чтобы она привыкала плакать». Это было чистой чепухой, и я периодически испытывала приступы вины, потому что в моем словаре отсутствовало слово «ждать». Младенцы прекращают свой беспрестанный плач, когда они становятся достаточно большими, чтобы понять, что темная комната, в которой они лежат, не затеряна в пространстве, что в доме есть другие комнаты и люди не исчезают без возврата; что если ты голодный и мокрый или просто чувствуешь себя одиноко, кто-нибудь обязательно придет и твои мучения окончатся. Для того чтобы понять все это, даже самому сообразительному малышу требуется не менее полутора лет. Он поймет это в любом случае, независимо от того, что вы делали: успокаивали его или игнорировали. Единственная разница в том, поймет ли он это, ощущая, что он любим и понимаем или отвергнут и испуган.

Как только мы начинаем избавляться от ощущения вечной прикованности к орущему младенцу, который не может сказать

нам, что с ним случилось, возникают новые проблемы. Например, младенец, который присасывался к своей бутылочке как ненасытный обжора, превращается в маленького мальчика, который терпеть не может есть что-либо, кроме тех блюд, которые ему нельзя, например горячих сосисок и газированной воды. Он ковыряется в своей еде и, если вы настаиваете, чтобы он съел всю кашу, засовывает ее за щеку и оставляет там как табачную жвачку (иногда на несколько дней!). «Мой ребенок почти совсем ничего не ест», – обычно говорят мне матери, и тогда я заглядываю в свой хрустальный шарик и говорю им: «Это значит, что в семь лет он съест все, что есть в доме, и вас в придачу». Мое предсказание обычно сбывается, потому что я хорошо знаю психологию развития многих детей!

Стремительный темп роста первых 2 лет почти вдвое замедляется в интервале от 3 до 5 лет, и вполне естественно, что и аппетит снижается. Если мы примем это за основу и не будем стремиться всеми силами впихнуть в ребенка еду – все будет в порядке. Если вы позволите ребенку есть маленькими порциями много раз в день, а не будете перекармливать его три раза в день; если вы позволите ему самому накладывать себе маленькие порции; если вы разрешите ему помогать вам готовить ту пищу, которая ему нравится; если вы поймете, что немного орехов, изюма и полбанана, которые ребенок сгрыз во время телепередачи, содержат в себе столько же калорий, что и полный обед; если не держать дома того, чем ребенок мог бы перебить аппетит, и если не волноваться и не тревожиться по поводу и без повода, то все кончится благополучно. Когда ребенку исполняется 6–7 лет, у него может обнаружиться «волчий» аппетит, он хочет есть постоянно.

Успокаивая других родителей, я бывала обычно чуткой и понимающей. Но мне не всегда удавалось оставаться такой дома, когда это касалось моего собственного ребенка. Когда моей дочери было 4 года, я, видимо, забыв об уроках прошлого, боялась, что бессонные ночи уготованы мне навсегда. Я была в ужасе: она пугалась всего, ее мучили кошмары, а я ничего не могла поделать. Когда я стала старше и умнее, я обнаружила, что весь мой опыт работы с родителями говорит о том, что нельзя найти ребенка, у которого в этом возрасте не возникали бы страхи. Боязнь громких звуков, диких зверей, пылесосов, грозы и многого другого свойственна малышам. Это связано с тем, что ребенок впервые открывает для себя, что значит быть человеком: любить и ненавидеть, приспосабливаться к гневу, ревности, застенчивости, обиде и т. д. Всем нравится, когда ребенок мил, привлекателен, нежен и очарователен. Но взрослые не могут

смириться, когда он капризен, раздражителен или сердит. Что ему делать со всеми этими смешанными переживаниями, которые находятся внутри? Пока он еще очень мал, видимо, есть только один выход: избавиться от них. Это не крик папы пугает малыша – это гроза. Это не он так застенчив, просто его пугает тень на потолке.

Если ребенку повезет и ему помогут понять многое из того, что он не понимает, он сможет познать человеческие чувства. Он узнает, какие из них можно выражать (например, обнимая и целуя), а какие следует переживать внутри, не подавляя, но и не проявляя открыто (например, желание уронить младенца). Все дети рано или поздно узнают о чувствах. Некоторые будут подавлять свою тревожность и чувство вины, потому что родители, когда они пугаются и сердятся, говорят им, что они плохие, и жестоко их наказывают. Такое подавление вполне естественных проявлений может впоследствии привести к трудностям. Другим удастся найти безопасные для окружающих способы выражения своих чувств и контролировать те из них, которые представляют опасность, не испытывая при этом парализующее чувство вины. От того, насколько мы терпеливо ждем желаемого результата, зависит, каким путем в своем развитии пойдет ребенок. Однако даже если мы стараемся относиться ко всему с пониманием – и даже если время от времени нам это удается – нам так и не удается избавиться от гложущего чувства, что конца этому не будет. Поверьте, будет.

Даже когда я пишу слова «школьный возраст», перед моими глазами встает картина, и это отнюдь не пасторальный пейзаж… Комната моей четырнадцатилетней дочери напоминает мне последствия лондонской бомбардировки. На верхней полке ее шкафа – коллекция минералов вперемежку с чистым бельем. Я знаю, что под свитером на соседней полке можно найти засушенную лягушку, пачку контрабандных сигарет и три тюбика моей самой дорогой помады. И наконец, на третьей полке будут целые тарелки недоеденной пищи, которые стоят там иногда до двух недель – пока я не смогу больше переносить этот запах.

Мне до неприятного отчетливо вспоминается, что я была абсолютно уверена в том, что из моей дочери вырастет бродяга. Кроме того, она будет пироманкой, потому что втихую она баловалась со спичками; воровкой, потому что она время от времени брала деньги из моего секретера; и патологической лгуньей, потому что она всегда все отрицала. Когда она выросла и я пришла к ней в гости, она бросилась мыть чашку, едва я кончила пить, она отчитывала каждого, кто наводил беспорядок на кухне, она знала, как поддерживать тепло в печке, она по-

хозяйски тратила деньги, и у меня даже в мыслях не было подозрения, что она говорит неправду. На семьдесят пять процентов это чудесное перевоплощение обязано тому, что она повзрослела. Мне хотелось бы думать, что оставшиеся двадцать пять процентов – результат нашего воспитания, но я не могу поклясться, что это именно так и есть.

К тому моменту, когда моя дочь достигла переходного возраста, я начала понимать, что она действительно взрослеет; что меня беспокоило, так это то, смогу ли я когда-нибудь вернуться в нормальное состояние. Я была уверена, что я худшая мать на свете: я ничего ни в чем не понимала, мои требования граничили с тиранией, я безвкусно одевалась и выглядела настолько ужасно, что один мой вид вызывал панику на улицах. У меня были пещерные взгляды на дружбу мальчиков и девочек; мой повышенный интерес к таким вещам, как контрольная по грамматике и переход из класса в класс, делал меня воплощением самого занудства. Нельзя сказать, чтобы моя самооценка была особенно высокой.

Что же касается моей бедной дочери, то я была уверена, что она навсегда останется грубой, ленивой, враждебной и заторможенной маниакально-депрессивной психопаткой. К счастью, ее друзья были еще в худшем состоянии. Если бы кто-нибудь сказал мне, что эти лохматые, молчаливые личности, которые переступали порог моего дома, когда-нибудь станут умными, добрыми, красноречивыми, чуткими, заботливыми и любящими, я бы решила, что этот кто-то находится в еще худшем состоянии, чем я сама. Оглядываясь назад, я понимаю, что в том, что происходило с этими молодыми людьми, во многом виноваты были разбушевавшиеся гормоны, не говоря уж о стрессе, переживаемом ими оттого, что им надо проделать мучительную работу – перейти от детства к взрослости всего за несколько лет в социальном климате перемен, нестабильности, неопределенности и беспокойства. На самом деле все происходило именно так. Хорошо еще, что я старалась понимать их, проявлять чуткость, добиваться лучшего общения, но, кроме того, я должна была научиться терпеливо ждать перемен к лучшему.

Сегодня мой сон не нарушит ни плачущий младенец, ни испуганный ребенок. Покончено с грязью, криком, просьбами прийти в школу. Они всегда вызывали у меня ужас и ощущение собственной беспомощности и никчемности. Тишина ощутима и тревожна. А знаете, кто приносит мне сейчас самую большую радость? Дочь, которая повторяет мой путь, воспитывая мою внучку! Я стала значительно мудрее и испытываю глубокое уважение к распорядку, заложенному природой. Надеюсь, что

смогу передать кое-что из своих знаний дочери, но знаю наверняка, что и она будет так же тревожиться и будет такой же нетерпеливой, воспитывая свою дочь. Трудно поверить в чудо взросления, когда так многое в жизни ставится на карту. Я знаю, что всегда буду повторять родителям это слово из трех букв – волшебное слово: «Жди!»

Как много можно рассказать ребенку

Персонал детского сада в течение нескольких недель очень переживал за Лори. Она выглядела бледной, погруженной в себя и была необычайно раздражительна. Мы попросили ее мать прийти к нам для разговора. Оказалось, что родители Лори разошлись. Отец Лори оставил жену и дочь, его родители пытались установить опеку над внучкой. Когда я спросила, знает ли об этом Лори, ее мать посмотрела на меня с недоумением. «Я ничего ей не сказала, – ответила она, – девочка еще слишком мала, чтобы правильно понять все». Приглядываясь к Лори, мы убедились, что малышка понимала, что происходит что-то ужасное. Но поскольку ей было всего 4 года и ей никто ничего не объяснил, она решила, что во всем этом виновата она.

Другая крайность – когда родители рассказывают своим детям слишком много, как это произошло в случае с одной девушкой. Когда она была маленькой, у ее родителей были проблемы, в которые ее мать посвятила девочку. «Она рассказала мне такие вещи про моего отца, – рассказывала девушка позже, – которые мне лучше было бы не знать. Теперь мне предстоит всю жизнь жить, помня о том, как он ей изменял и с кем. Со стороны моей матери было нечестно взвалить такую ношу на плечи маленького ребенка».

Одно из самых трудных умений, которое необходимо родителям, – это умение рассказать ребенку о темных сторонах жизни. Если чересчур много правды рассказать слишком рано – это будет неправильно. Когда ребенок знает о реальном положении дел, многие события становятся для него менее страшными и мучительными.

Невозможно установить какие-либо жесткие правила на все случаи жизни, однако некоторые общие принципы могут оказаться полезными, когда вы будете решать, что можно или нельзя сказать ребенку, касаясь одной из трудных тем в разговоре с ним.

Когда ребенка кладут в больницу, это чаще всего становится его первым столкновением с серьезной и пугающей действительностью, но он может собраться с силами и справиться с этой трудной ситуацией, если его как-то успокоить, объяснив, что с ним будут делать. Если он ничего не знает, например, об

удалении миндалин, естественные в этой ситуации боль и неудобство будут усиливаться ощущением явного предательства со стороны тех людей, которых он больше всего любил и в которых он больше всего нуждался. Если он посетит больницу и ему скажут, где он будет, кто с ним будет и почему необходима операция, он сможет пережить то, что ему предстоит, без серьезных эмоциональных травм.

Детям необходимо знать, что с ними будет происходить, чтобы они не воображали ничего слишком страшного. Однажды я слышала, как четырехлетний малыш ворвался на детскую площадку через три недели после операции грыжи и ликующе сообщил своим друзьям: «У меня была операция, но я остался мальчиком!» Рассказав ему слишком мало о пугающей процедуре, его родители заставили его тревожиться, вообразить себе невесть что.

Лучше всего подготовить ребенка к неприятному событию во время игры. Мать шестилетней малышки, которой должны были сделать срочную операцию аппендицита, рассказывала мне, как они играли по дороге в больницу в машине «скорой помощи». Мать изображала, что она – маленькая девочка, которая лежит одна ночью в больнице и скучает по маме. Девочка играла роль сиделки. «Я убедилась, что с дочкой все будет в порядке, когда она погладила меня по лицу и сказала: „Все в порядке, не бойся, твоя мама вернется утром. Скоро твой животик перестанет болеть”». Проигрывая роль няни, девочка старалась успокоить себя.

Вы можете предупредить десятилетнего ребенка за две недели до тревожащего его события, а пятилетнего – всего за несколько дней. Если ребенок боится и протестует, вы можете сказать: «Конечно, ты напуган. Я понимаю, что ты чувствуешь, но это следует сделать, и через пару дней все будет кончено». Ребенок, который плачет и протестует, реагирует нормально. С точки зрения последствий это лучше, чем если ребенок появляется в холле больницы, радостно прыгая, с шариками в обеих руках для того только, чтобы выйти через два дня не доверяющим никому, слишком слабым, чтобы плакать, и страдающим ночными кошмарами на протяжении трех последующих месяцев.

Прежде всего важно, чтобы ребенок проявлял свои собственные чувства. Не говорите маленькому ребенку: «Ты слишком большой, чтобы вести себя как маленький» или «Только маленькие плачут». Это не так! Надо сказать: «Если ты испуган или у тебя что-то болит, тебе действительно надо плакать и протестовать». Однажды моей дочери нужно было наложить швы

на глубокую рану на руке. Когда медсестра сказала: «Ну, не надо плакать, ты ведь уже большая девочка», педиатр резко перебил ее: «Не говорите этого, Венди! Она испугана и может плакать сколько ей хочется». Когда я поблагодарила его, он объяснил мне: «Я научился этому, когда работал интерном. Я сказал маленькому мальчику, чтобы он не плакал, а его стошнило прямо на меня! Я понял, что природа умнее, чем мы, что слезы для чего-то нужны».

Нужно ли детям знать, что у брата лейкемия или что дедушка умирает от болезни сердца? Каждая семья должна сама принимать решения, как поступить в том или ином случае, но дети должны знать, что на их вопросы обязательно будут даны ответы. Даже если ребенку не сообщают всех фактов, он должен понимать, в чем причина волнения близких ему людей. Детям нужно ощущение того, что делается все возможное, чтобы помочь больному, и что не следует терять надежды. И, что важнее всего, им нужно, чтобы их заверили в том, что они не виноваты в том, что происходит.

Одна мать описывала мне реакцию своего маленького сына, когда его сестре предстояла операция на открытом сердце. «Он стал получать плохие отметки и плакать по пустякам, – рассказывала она. – Однажды я просто выпалила: “Милый мой, все братья и сестры дерутся друг с другом и злятся друг на друга. Это никак не связано с тем, что произошло с Энни. Она родилась с больным сердцем”. Я увидела, как лицо мальчика преобразилось, он почувствовал, что в страданиях сестренки нет его вины».

Когда один из родителей серьезно болен, дети склонны воспринимать это как потерю, они боятся, что могут остаться одни. Их нужно успокоить, убедить, что они горячо любимы, что заболеть – это не значит отвергать кого-то и что о них всегда будут заботиться много, много людей, которым они дороги.

Мы – единственные живые существа, которые осознают собственную смертность, и нам крайне тяжело допустить, чтобы это осознавали и наши дети, пока они так малы и ранимы. Наверное, нас может успокоить лишь то, что, когда ребенок не знает о смерти близкого человека, это еще более вредно.

Моя бабушка умерла, когда матери было четыре года. Мама целый год постоянно спрашивала у всех, где ее мать. Но на все ее вопросы она слышала лишь одно: «Мама уехала погостить». Наконец она узнала правду от ребят во дворе. «Я знаю, что это сделало меня калекой на всю жизнь и поселило во мне страхи, – вспоминала она. – Все, что я поняла, так это только то, что человек, которого я любила больше всех на свете, покинул меня. Я была уверена, что это произошло потому, что я гадкая девчонка

и что мама меня разлюбила».

У матери шестилетнего мальчика родился недоношенный ребенок, который прожил всего два дня, а затем его кремировали. Она сообщила своему сыну, что малыш был слишком слаб, чтобы выжить, но когда мальчик спросил, где сейчас его маленький братишка, мать ответила уклончиво: «Я расскажу тебе об этом, когда ты подрастешь». Мальчик стал очень тревожным, он не заходил в комнату один, боялся открыть шкаф или кладовку, плакал, собираясь в школу…

Когда его мать обратилась ко мне за помощью, я предложила рассказать сыну, что случилось с младшим братом. Она была в ужасе: «Как вы можете сказать ребенку, что младенца сожгли? Он никогда этого не переживет!» Но когда у Стива начались ночные кошмары и он отказался выходить из дому, она уступила. Проезжая однажды в машине мимо кладбища, отец объяснил сыну как можно осторожно, что происходит с человеком, когда он умирает. «Иногда его хоронят в земле, – сказал он, – а иногда его кремируют, сжигают на огне». – «Ты хочешь сказать, что он не в доме?» Оказывается, мальчик решил, что если от него скрывают, где младший брат, то, наверное, младенец спрятался в доме и он может его случайно обнаружить. Мысль о кремации была для него менее страшной.

Говоря с маленькими детьми о смерти, важно помнить, что мышление у них конкретное. Понимание абстрактных понятий дается им с трудом. Для маленького ребенка воспоминания об умершем помогают установить связь с настоящим. «Бабушка не может вернуться, но мы никогда не забудем, как она любила брать тебя на руки и какие замечательные пироги она пекла». Или: «Мы уже никогда не увидим Дружка, но у нас есть фотографии, чтобы мы не забыли, как мы его любили. Помнишь фотографию, на которой он еще щенок и вы вместе сидите в коляске?»

Естественно желание защитить ребенка от страдания, но это также невозможно. Страдание – это часть жизни, и в чем дети больше всего нуждаются, так это в том, чтобы им помогли справиться с драматическими переживаниями. Они учатся этому у взрослых. Если мы скрываем наши слезы, то и они стараются не плакать. Если мы бодримся, стараемся скрыть от них свои переживания, то и они, подражая нам, скрывают свою печаль. Я знала одну мать, которая, стремясь защитить двух маленьких дочерей от горя, когда умер ее муж, оставила их с тетей, а сама уехала на месяц. Когда она вернулась домой и протянула навстречу им руки, они убежали от нее. Разгадка такого поведения проста: она оставила девочек тогда, когда они больше

всего нуждались в ней, когда им нужна была ее помощь, чтобы пережить свои страдания.

Важно быть с детьми честными и в радости, и в горе, важно быть поблизости, чтобы вы могли друг друга утешать. У детей должно быть право на свои способы выражения скорби. Один отец рассказал мне, как он переживал, когда его отец умер – мальчику тогда было восемь лет. «В день похорон, – рассказывал он, – я хотел сделать что-то, что порадовало бы моего отца. Я всегда был неумехой во всем, что касалось инструментов, и он зачастую терял терпение, видя это, потому что он любил мастерить. Я решил, что его порадовало бы, если бы я что-нибудь построил и сделал бы это хорошо. Моя мать услышала, как я стучу в мастерской, и остановилась на пороге с выражением ужаса на лице. Я никогда не забуду, что она сказала: “Какой урод будет играть в такой день! Ты что, совсем не любил своего отца?”»

Когда дочери было около четырех лет, умерла моя бабушка и я взяла девочку на похороны. Моя тетя была в ужасе, что такой маленький ребенок столкнется со смертью. Она оставила двух своих маленьких сыновей дома. Я плакала во время похорон, а дочь обнимала и целовала меня, стараясь успокоить. Когда она спросила, где ее прабабушка, я честно ответила, что она умерла. «Мне очень грустно, – сказала я. – Я ее очень любила, и мне ее не хватает». Девочка была мрачной, но когда мы вернулись домой, она спокойно уснула.

На следующее утро мне позвонила тетя: «Я прошу прощения за те ужасные вещи, которые я о тебе думала, я всю ночь провела с мальчиками – их мучили ужасные кошмары. В три часа утра мы дали им печенья и молока и рассказали подробно, что происходило на кладбище. Потом все вместе мы поплакали, и они пошли спать».

Естественна склонность ребенка чувствовать себя ответственным за все трагедии, происходящие в семье. Особенно переживают они, когда родители расходятся, считая, что во всем виноваты они. С их точки зрения причина развода вполне очевидна: родители ссорятся или расходятся из-за их плохого поведения. Сара убеждена в том, что, если бы она не соврала родителям о том, что она не брала деньги, родители никогда бы не поссорились. Джим уверен, что если бы он не был таким болтуном, отец не оставил бы их с матерью. Подобного рода объяснения не имеют ничего общего с реальностью, и детям необходимо помочь это понять.

Большинство детей способны пережить кратковременные размолвки родителей, но в любом случае ни одному ребенку не принесет пользы, если родители будут кричать друг на друга,

оскорблять друг друга. Иногда вам, может быть, понадобится сказать ребенку: «Я знаю, что ты встревожен, потому что я плакала сегодня утром. Мы с папой поссорились, я сердилась, и мне было грустно. Это иногда случается, когда люди женаты, но это не имеет к тебе никакого отношения».

Когда произошел серьезный разрыв и родители решили расстаться, для ребенка важно знать, что они продолжают любить его и будут всегда о нем заботиться. К сожалению, некоторые взрослые, поглощенные собственным несчастьем, рассказывают ребенку все подробности, вынуждая его занять позицию арбитра или судьи. Одно дело сказать: «Папа – больной человек. Я жалею его, но я просто не могу ему помочь», а совсем другое – сказать: «Твой отец – лгун и мошенник».

Одно время детям не рассказывали о тетях-алкоголичках и психически больных дядях. Сегодня же дети видят и слышат все, что происходит вокруг них, и, возможно, могут подсказать вам, как лучше относиться к этим больным. Дети, которые сами испытывают так много сложных для понимания чувств и фантазий, могут понять, что взрослые бывают иногда психически нездоровы. Им необходимо знать, что за это никто другой не отвечает, что больному человеку требуется любовь и понимание и что излечение возможно.

Почти в каждой семье бывают тревожные периоды, когда один из родителей теряет работу или когда денег не хватает по какой-то другой причине. Неважно, сколько лет ребенку – 3 или 13, – вы можете быть уверены, что он знает, что есть какая-то причина, по которой отец ведет себя так отстраненно, а мать срывается каждые пять минут. Факты, скорее всего, будут восприняты с облегчением. Детям вовсе не нужно знать детали вашего финансового положения, но им следует сказать, что семья переживает тяжелые времена и вы обеспокоены. Успокойте их, объяснив, что друзья и родственники помогут вам. Что у вас всегда будет все необходимое и что все уладится.

Дети лучше чувствуют себя почти в любой ситуации, если они могут что-нибудь сделать, чем-то помочь близким им людям. Во времена кризисов нам всем нужно ощущать, что у нас достаточно сил справиться с проблемой. Если папа потерял работу, дети могут взять на себя работу по дому, которую раньше выполняла приходящая домработница; они могут просить меньше денег на карманные расходы, а если они постарше, они могут и сами заработать. «Это звучит глупо, – сказала мне одна женщна, – но в каком-то смысле безработные родители укрепляют семью. Вам приходится всем сплотиться и вы понимаете, как много вы переживаете друг за друга и заботитесь друг о друге».

Некоторые факты, видимо, следует по возможности оставлять при себе, потому что они смущают детей или причиняют им боль. Если мать делает аборт, достаточно объяснить, что это небольшая операция. Если дедушка умирает, завещая все свои деньги не близким людям, а любовнице, которую вы не знаете, достаточно сказать, что он отдал их на благотворительные нужды. Всегда стоит беречь чувства ребенка, но важно дать достаточную информацию для того, чтобы он не фантазировал, ведь иные фантазии будут куда болезненнее, чем правда.

Иногда вполне достаточно сказать ребенку: «Я действительно рассказал тебе все, что ты сможешь понять уже сейчас; когда ты подрастешь, мы еще раз вернемся к этим событиям и поговорим». Это особенно относится к информации о сексе; факты могут плохо осмысляться ребенком или смущать его, если он слишком мал, чтобы понимать то, о чем ему говорят. В молодости я была практиканткой у пожилой воспитательницы детского сада, которая решила показать, какая она современная. Она объясняла детям про то, как папа-кролик и мама-крольчиха стали ждать прибавления в семействе и как они этого добились, и вдруг я услышала, как один ребенок шепчет другому: «Я знаю, что они делают и когда они это делают, но я не знаю, почему они это делают».

Один из способов избежать любого недоразумения – это быть уверенным, что вы знаете, о чем спрашивает ребенок, прежде чем ответите на его вопросы, дабы не сообщить ему больше, чем нужно. Мальчик спросил у матери, как младенцы живут в утробе, она посоветовала ему, чтобы он спросил об этом у отца, врача по специальности. «Он знает слишком много, – ответил ребенок, – просто расскажи мне, что знаешь ты». Когда ребенок задает вопрос, его никогда не обидит, если вы скажете: «Расскажи мне немного подробнее, что ты имеешь в виду».

Не надо терять самообладание и сердиться, если шестилетняя дочь без конца задает один и тот же вопрос: «Но где яйцо и сперма были раньше?» Лучше спросить ее: «Ты можешь мне сказать, почему ты хочешь это знать?» – и вполне вероятно, что дочь ответит: «Потому что я хочу знать, где я была прежде, чем я стала собой!» Это философский вопрос, и его нельзя исчерпать биологическим объяснением!

Важно интерпретировать факты в контексте более широких идей и чувств. Вы стараетесь научить ребенка человеческим и семейным отношениям, а не преподаете курс гинекологии. Наряду с объяснением фактов вам необходимо донести до ребенка идею, что секс прежде всего связан с тем, что люди любят друг друга и заботятся друг о друге.

Редко когда родители попадают в более затруднительное положение, чем тогда, когда им надо сообщить ребенку, что он приемный. В течение долгого времени социальные органы внушали приемным родителям, что переживания ребенка, связанные с усыновлением или удочерением, зависят от того, как к нему относятся приемные родители, и от того, в какой форме сообщают ему об этом. Когда ребенок чувствует себя любимым и желанным, когда родители положительно относятся к усыновлению, ребенок будет здоров и счастлив.

На мой взгляд, думая так, мы сильно упрощаем этот сложный вопрос. То, что на приеме у детских консультантов преобладают приемные родители, заставляет меня предположить, что дело не в том, что они более невротичны или больше вредят детям, просто сам факт усыновления несет в себе травмирующие последствия независимо от того, насколько хорош семейный климат. Детям надо обязательно сказать, что они приемные, так как они почти наверняка узнают это. Однако не стоит закрывать глаза на то, что ребенку, скорее всего, будет трудно и болезненно осознать, что его усыновили.

Суть проблемы, как мне представляется, состоит в том, что не важно, что вы скажете ребенку о биологических родителях, малыш просто не может вообразить себе обстоятельства, при которых родители могли отказаться от него. Одна мать в беседе со мной поделилась, что ее приемный сын был милым, очаровательным существом – просто само совершенство! «Им восхищались все родственники, – говорила она, – и ему все время об этом говорили. Но однажды в возрасте семи лет он вернулся с гулянья домой грустный и сказал: “Что же со мной такое, что они от меня отказались?”»

Приемным детям поначалу нравится слушать про то, как их нашли. Но к пяти или шести годам все заметнее становится тревога, звучащая в их вопросах. Прежде чем их нашли, их должны были бросить, а это не поддается их осмыслению, несмотря на любые объяснения. Понять это они смогут лишь в двенадцать-тринадцать лет. На самом деле, чем счастливее живется ребенку в семье приемных родителей, тем более невероятным представляется ему, что его могли бросить.

Хорошо, если ребенку расскажут про его усыновление люди, которые его любят; гораздо хуже, если он получит ту же информацию от вредного двоюродного брата или от любопытного соседа. Мне кажется, что вам проще будет сообщить ребенку о том, что он приемный, в возрасте, когда ему три-четыре года. На вопросы следует отвечать кратко, ничего не скрывая и ничего не подчеркивая. Это даст ребенку возможность утвердиться в том,

что его любят, прежде чем он начнет задумываться, почему его бросили.

Когда родители сообщают ребенку-школьнику дополнительную информацию о его усыновлении, думается, они должны иметь в виду тот факт, что вслед за этим возможно эмоциональное расстройство, особенно у тех детей, которые более чувствительны и лабильны. В этом случае ничего нельзя изменить, нужно, чтобы ребенок поверил в то, что любим и достоин любви. Вы можете сказать: «В данный момент ты не можешь и подумать о том, что кто-то может оставить малыша; никто из тех, кого ты знаешь, не может этого сделать. Но когда ты станешь старше, ты сможешь понять, что даже взрослые могут попасть в трудное положение и столкнуться с такими проблемами, когда вынуждены идти на такой шаг. Я только хочу, чтобы ты поверил в одно: это никоим образом не связано с тобой, что бы ни случилось, мы не перестанем тебя любить».

Как и во многих других случаях, правда может заставить ребенка страдать. Но наша забота как родителей и заключена в том, чтобы помочь нашим детям жить по-человечески, не избегая драматических, а порой и трагических ситуаций.

Могущественное влияние средств массовой информации лишает нас возможности уберечь детей от всего, что они могут услышать о войне, нищете, голоде, расовой ненависти и всеобщей угрозе ядерной катастрофы. В одном из недавних исследований показано, что школьники начальных классов больше, чем их родители, озабочены угрозой загрязнения воды и воздуха. Эти темы так сложны и противоречивы, что некоторые специалисты предлагают по возможности избегать их обсуждения с детьми. На мой взгляд, это серьезная ошибка.

К тому времени, когда ребенку исполняется четыре или пять лет, он уже успел познакомиться с несовершенством человеческой натуры. Ему приходится сталкиваться с этим каждый день. Необходимо помочь ему пережить этот жизненный факт. Детям требуется выработать четкую систему ценностей, и мы обязаны передать им свою систему как точку отсчета, не забывая, конечно, что они имеют право пойти дальше нас, так же как и мы вышли за пределы представлений о жизни своих родителей. Надо научить их не отчаиваться, когда они слышат о кажущихся бесконечными и бессмысленными войнах и о голодающих детях в разных концах земного шара, если, и это крайне важно, они чувствуют, что они и мы можем как-то повлиять на это.

Я не могу представить ничего более благоприятного для душевного здоровья, чем если бы все дети от трех лет и старше чувствовали, что они могут принять какое-то участие в

улучшении жизни других. Это вовсе не означает, что мы будем обременять маленьких детей невероятными проблемами или заставлять их чувствовать ответственность за чужие страдания. Скорее, это означает, что трехлетний ребенок может помочь вам испечь пирог для ярмарки солидарности, деньги от которой пойдут детям Африки; что десятилетнего ребенка можно поддержать, когда он пишет письмо президенту о том, что его волнует, понимая, что это серьезное проявление гражданской позиции. Пусть ребенок знает, что такое голодовки в защиту мира и демонстрации студентов и учащихся за улучшение своего положения.

Что нам говорить детям? Правду, какой мы ее видим, сознавая, что правда чаще всего имеет много оттенков. Правду в ограниченных дозах, предохраняя их от того, что они не могут понять или не имеют права знать.

Мы должны дать нашим детям возможность страдать, мучиться и торжествовать, когда есть силы преодолевать страдания. Что бы ни встречалось в жизни трагичного, оно включает в себя как неотъемлемую часть прекрасное. Оплакивать смерть – значит утверждать жизнь, признавать поражение – значит надеяться на новую попытку одержать победу и т. д. Когда мы разделяем все это с детьми, мы готовим их к жизни.

Обделены ли заботой и вниманием дети, матери которых работают?

Мать Энди пришла на родительское собрание в детский сад, готовая спрятаться в свой «дипломат», стыдясь того, что Энди по ночам мучили кошмары. Для нее было огромным облегчением узнать, что на самом деле причина кошмаров заключалась в том, что Энди было четыре года! Дети из его группы, матери которых не работали, тоже страдали кошмарами.

Большинство проблем, с которыми сталкиваются работающие матери, скорее связаны с их чувством вины перед детьми, чем с реальным положением дел. Несмотря на все драматические социальные изменения, которые произошли за последнее столетие, некоторые вещи не претерпели никакого изменения. Всегда были работающие матери, и всегда они чувствовали себя виноватыми.

На детей никогда не влияет отрицательно какой-либо один фактор их повседневной жизни. Ни то, что ребенок средний по возрасту (или старший, или младший), ни то, что он высокий или низкий (или толстый, или худой), ни то, работает его мать или нет. Лишь одно плохо влияет на них – это отсутствие любви и заботы.

Матери, которые остаются дома и ненавидят это; матери,

которые так заняты наведением чистоты, что у них не остается времени поиграть с детьми; матери, которые слишком часто отсутствуют дома, занимаясь собой, – вот кто плохо влияет на развитие детей. И более всего – те матери (за письменным столом или у плиты), кто желал бы, чтобы у них никогда не было детей. Чувство вины уместно тогда, когда мы намеренно собираемся кому-то причинить боль, а не тогда, когда мы стараемся облегчить жизнь семьи и удовлетворить потребности всех ее членов.

Поскольку матери-домохозяйки ходят за покупками, играют в теннис, напряженно работают в благотворительных обществах, встречаются с подругами за ланчем, они редко оказываются рядом именно в тот момент, когда необходимы ребенку. В подобном случае работающую мать бывает легче найти.

С детьми нужно быть честными всегда. Обычно есть несколько причин, по которым матери работают: экономическая необходимость, желание дополнительных удобств, нелюбовь к домашней работе, желание проявить собственные способности и умения, достичь личностной реализации и получить удовольствие. Незачем скрывать какую-либо из этих причин от ребенка. Все дело в том, как ему об этом сказать. Финансовая необходимость не должна выражаться следующим образом: «Мы умрем с голоду, если мама не будет работать». Лучше сказать нечто более позитивное: «Матери всегда хотят заботиться о своих детях».

Нет ничего плохого в том, чтобы признать, что работа может приносить удовольствие. Это побуждает детей ставить достойные цели для самих себя и поощряет их к достижению самореализации, чтобы суметь спеть в этом мире свою собственную песню. Работающим матерям не надо делать чего-то большего по сравнению с матерями, которые остаются дома, для того чтобы дети ими гордились. Ребенок всегда гордится, если его мама – интересный, чуткий, достойный любви человек, который видит смысл жизни в заботе о других и себе.

Матери, которые особо упирают на дополнительные удобства, которые приносит их работа – вроде частной школы, уроков музыки или специального лагеря, – пытаются приглушить свое чувство вины, а не помогают детям лучше относиться к их работе. Не забудьте: вам не в чем извиняться.

Некоторые матери ненавидят свою работу. Дети могут понять и это, с сочувствием отнестись к факту, что существуют неприятные моменты в жизни. Это похоже на то, когда отбирают любимую игрушку или заставляют сидеть за партой, когда хочется играть. Делиться огорчениями – это прекрасно. Просто

этим не следует злоупотреблять.

Замечательно, если добрый и понимающий начальник отпускает вас домой, чтобы вы покормили больного малыша куриным бульоном; замечательно, если у вас такой гибкий график, что вы можете подстраиваться под школьное расписание. Но действительность не всегда такова, и на самом деле это не так важно, пока дети чувствуют себя спокойно. Важно ощущение, а не действие.

Женщины, которые работают исключительно ради удовольствия раскрыть свои способности и удовлетворить свои самые глубинные потребности, обычно переживают наибольший конфликт не потому, что они отличаются от других работающих матерей, а потому, что они могут соразмерить преимущества своей работы с тем возможным вредом, который может быть нанесен себе или своей семье.

У некоторых молодых женщин, выросших в тени женского движения, выработалось бурное стремление, что-то вроде истерической навязчивости, добиться успеха во что бы то ни стало. В то время как их матери или бабушки могли чувствовать себя «гражданами второго сорта», если они не умели шить или готовить, многие из наших современниц чувствуют себя «второсортными», если они не делают фантастическую карьеру. Эллен – молодая женщина, которая окунулась в женское движение, как утка в воду. Ее мать вполне соответствует стереотипу хозяйки дома. Будучи всегда очень способной и честолюбивой, Эллен стала сегодня старшим партнером в юридической фирме, которая представляет интересы жертв несправедливости по всему миру. Когда она говорит о своих клиентах, она светится от волнения и преданности своей работе. Она редко упоминает о детях, которые родились у нее за это время.

В этой новой эпохе прав женщины мы подошли к такому моменту, когда каждая должна признать необходимым совершить сложный выбор. Это требует огромной зрелости и ответственности, видения перспективы и понимания того, что в жизни человека бывают разные периоды и какие-то вещи важнее в одно время, а другие – в другое. По этому поводу вспоминается то, о чем рассказала мне женщина-судья: «Я поступила на юридический факультет, когда Дженни не было еще и двух лет. Думала, что я слишком умная, чтобы сидеть вместе с дочкой в песочнице или возиться с пластилином. Теперь, когда она взрослая, я глубоко сожалею, что упустила ее детские годы, когда я могла бы быть рядом с ней. Я не понимаю, почему я так торопилась; лучше бы подождала, пока она подрастет, а потом

продолжила свои занятия».

Другая мать, рекламный агент в очень престижном магазине, не работала в течение очень короткого периода, когда родилась дочь, а затем наняла няню. Когда ее дочери было четыре года, ее пригласили на родительское собрание в детский сад и сказали, что ее дочь чувствует, что она никому не нужна, что она не может представить, что ее кто-то может любить, раз ее мама совсем не уделяет ей времени. «Я слишком хорошо знала, что значит чувствовать себя брошенной, – объясняла мать. – Видимо, это и делало меня такой честолюбивой – потребность доказать, что я что-то из себя представляю. Я перестала работать полный день и не сожалею об этом, я почувствовала облегчение. Моя малышка напомнила мне, что важнее всего любовь. У меня останется масса времени, чтобы работать на более ответственной работе, когда моя дочь станет старше».

Третья мать, директор школы, рассчитывала немного отдохнуть, когда родилась ее дочь. Ребенок родился с врожденным заболеванием, и этой матери пришлось полностью оставить работу. Хотя она и не отрицает, что чувствует себя несчастной, она уверена, что у нее не было выбора. «Когда жизнь наносит вам страшный удар, вы или ведете себя по-взрослому, или разваливаетесь на куски, – говорила она. – Мне очень жалко, что я оставила работу, но я хочу жить в согласии с собой».

Что нам надо сделать, так это проанализировать значение слова «самореализация». Это не значит быть эгоистичным или не заботиться о нуждах других. Это право быть лучшим человеком, каким мы только можем быть, используя возможно более полно свои таланты в контексте наших отношений с другими. Это значит задумываться о том, каковы наши ценности на каждом этапе жизни, и принимать решение, учитывая мнение тех, кто нам близок. Если мы думаем, что равноправие женщин дает нам право иметь все и сразу, мы жестоко ошибаемся. Мы завоевали одно право – право выбора.

Часть III.
Критические годы

Плюшевые мишки, любимые куклы и многое другое, над чем не стоит смеяться

Я спала с мягкой игрушкой. В этом нет ничего особенного. Но это происходило тогда, когда мне было 50 лет!

Это случилось много лет назад, когда я работала в Сан-Франциско над сериями телевизионной программы «Как растут наши дети». В разгар напряженной работы мне сообщили, что моя мать скоропостижно умерла в Нью-Йорке. Я улетела домой на похороны, но могла остаться с семьей только на три дня, а затем мне пришлось вернуться в Калифорнию. Я была необычайно привязана к матери, и потрясение от ее смерти было для меня тем более сильным, что оно сочеталось с мучительной необходимостью оставить семью в минуты скорби. Но я не видела иного выхода. Моя мать ужасно гордилась моей телевизионной программой, и я знала, что ее хватил бы удар, если бы в четырех сериях на экране появлялся кто-то другой вместо меня.

В течение трех недель, когда я была вынуждена оставаться в Калифорнии, я чувствовала свою заброшенность, страшно желая оказаться дома, ощущая, что я не могу справиться со своим горем за 3000 миль от своей семьи. Моя жизнь была счастливой и защищенной, так что я впервые почувствовала необратимость смерти – и это было для меня ошеломляющим потрясением. Я так хотела увидеть свою мать – хотя бы еще раз, – чтобы попрощаться с ней. Я хотела бы прижаться к ней и рассказать, как я ее люблю, как глубоко понимаю ее боль, ее страх перед смертью, как я восхищаюсь ее жизнелюбием. Мысль о том, что она никогда уже не сможет поддержать меня, была невыносимой.

Однажды, пытаясь отвлечься, я пошла по магазинам. Увидев магазин игрушек, я решила купить подарок своей внучатой племяннице, которую вскоре должна была впервые увидеть. Ничто меня не устраивало, пока я не увидела игрушку: серого мягкого котика с большими карими глазами. Это была любовь с первого взгляда. Когда моей дочери было три или четыре года, муж придумал сказку про Пушка, который не хотел учиться плавать, пока не стал хорошим и послушным. Персонаж, созданный мужем, был восхитителен – и вот он, в точности такой, каким я его себе представляла.

Я вернулась в отель, вынула из пакета Пушка и посадила его на вторую половину двуспальной кровати. Этим вечером я

позвонила отцу, как я это делала каждый вечер. Мы могли слышать друг друга, но оба были беспомощны и не способны утешить друг друга на таком расстоянии. Я повесила трубку и зарыдала. После телефонного разговора я долго не могла уснуть. Около трех часов ночи включила свет, думая, что немного почитаю. Пушок смотрел на меня печальными, грустными глазами. Я вновь разразилась слезами: чувство одиночества нахлынуло на меня, я чувствовала себя потерянным ребенком без мамы, и никто не мог утешить меня в моем страдании. Я взяла Пушка и, держа его на руках, начала напевать ему колыбельную, которую мама пела мне в детстве, когда я болела. На шестом десятке, имея мужа и взрослую дочь, я плакала по моей умершей матери, как маленький ребенок.

Через несколько минут, когда я поняла, что делаю, я была потрясена и мне стало стыдно. Но потребность была столь велика, что я выключила свет и прижалась к Пушку изо всех сил. Это было замечательно. Я успокоилась и проспала остаток ночи в обнимку с Пушком. Он был моим близким другом в течение нескольких ночей, пока муж не смог приехать ко мне и я не получила того человеческого участия, в котором так нуждалась.

Этот случай запомнился мне надолго, каким-то глубинным образом он повлиял на мое понимание детства и понимание того ребенка, который всегда сохранялся во мне самой. Прежде всего я почувствовала угрызения совести за то, что не могла понять, что означали мягкие игрушки для моей дочери, когда она была маленькой. О, я всегда терпимо относилась к ним, но я смотрела на них как на подпорку, как на то, из чего, я надеялась, она скоро вырастет, и я смогу избавиться от грязных, обтрепанных вещей.

Держа в руках игрушку, которая открыла мне истину, я начала понимать, что означают подобные вещи для наших детей. Любимые игрушки заменяют им человеческую любовь и теплоту. Что я поняла еще, так это то, что невыносимо чувствовать себя одной на всем белом свете. Когда особенно страдаешь, необходим телесный контакт – прикосновение. Мне вдруг показалось невыносимым и бесчеловечным, что мы ожидаем и требуем от детей, чтобы они спали в одиночестве и не могли ни к кому прижаться, пока не вырастут и не женятся.

Я была потрясена, осознав, насколько изменились условия, в которых воспитываются дети. Еще лет 75 назад большинство детей кормили грудью до года или до двух, а затем до шести-семи лет они находились физически близко от матери или других взрослых. За это время человеческая природа не изменилась, но изменились общественные нравы. Исследования показывают, что число детей, которых кормят грудью при выписке из роддома,

сократилось с 1946 к 1970 году от 38 до 22 % (сейчас, к счастью, эти цифры начали возрастать). Однако в большинстве роддомов младенцы все еще проводят свои первые дни в детской кроватке. Их контакт с людьми ограничен.

Через несколько месяцев после эпизода с Пушком я пошла с мужем посмотреть на детеныша гориллы, который родился в зоопарке. Он был трех месяцев от роду и, на удивление, совсем крошечный. Мама и папа были огромны, но детеныш выглядел как недоношенный человеческий младенец.

Дружелюбный служитель объяснил, что это придумано природой для того, чтобы детеныш на первом году жизни мог цепляться за мать почти постоянно. Детеныш так глубоко зарывался в свою мать, что просто нельзя было отличить, где кончается один и начинается другой. Время от времени он осмеливался слезать на минуту-другую, и его мать наблюдала за каждым его движением, но вскоре она сгребала его своей лапой и помещала опять к себе на брюхо.

Я наблюдала за этим симбиозом с новым пониманием. Мне казалось, что природа предусмотрела весьма сходный вариант для человеческих детенышей, но современная жизнь ведет к ограничению этой изначальной близости между матерью и ребенком. Во имя прогресса многие женщины продолжают оставаться под наркозом, когда их малыш рождается, отдаляют его уже в первые дни жизни и продолжают поддерживать эту изоляцию дома при помощи кроваток и колясок.

В последнее время, однако, люди стали наконец понимать, насколько бесчеловечны наши процедуры ухода за детьми. Все больше и больше семей отдают предпочтение естественным родам и продолжительному кормлению. Что мне больше всего понравилось и вызвало у меня ужасную зависть, так это замечательные приспособления, которые помогают малышу пристроиться на маме или на папе, пока они ходят по магазинам или путешествуют. Возможно, мы возвращаемся к менее «цивилизованному» и более естественному обращению с детьми.

Важно, что так много взрослых, которых в детстве содержали в стерильности и ухаживали за ними по науке, обращаются ныне к новым формам установления телесного контакта с младенцами. С каким бы недоверием я ни относилась временами к некоторым из самых замечательных примеров групп тренинга, они действительно отражают подлинную потребность, которая не была удовлетворена в детстве. Я рассматриваю это как симптом нашего времени – мучительное желание исправить обиды детства, когда нас недостаточно носили на руках и укачивали.

Поскольку требования современной жизни могут

препятствовать тому, чтобы мы обеспечивали малышам столько близости и ласки, сколько им требуется, безусловно оправдано использование таких заместителей, как мягкие игрушки. Но нам также стоит хорошенько подумать, насколько мы обкрадываем себя и своих детей, лишаясь наслаждения держаться друг за друга.

То, что мы назвали прогрессом и цивилизацией, заставляет нас избавляться от того в нас, что является инстинктивным и глубоко человеческим. Общество изобилия с его большими домами с множеством спален, его ориентация, стремление вперед и требование все большего и большего числа материальных благ привели к отрицанию важности телесного контакта с отцом и матерью как наиболее существенной потребности наших детей.

Когда я только начинала консультировать дошкольников, я придерживалась фрейдистской точки зрения, что, если ребенок трех-четырех лет плачет ночью, мы должны прийти к нему в комнату и никогда не брать его к себе в постель. Я начала ставить эту теорию под сомнение недавно, по мере того как я наблюдала несколько молодых пар, которые, по-видимому, не испытывали никакой неловкости, беря к себе в постель ребенка. Я думаю, мы убедимся, что у этих детей не будет никаких проблем, когда они подрастут и им придется отдалиться от взрослых.

Другой предрассудок, который не давал вести себя естественно людям моего поколения, – это боязнь, что у детей выработаются дурные привычки. Если мы сдадимся, не будет ли ребенок ожидать, что его все время будут брать на руки? Теперь я понимаю, что это были беспочвенные опасения. Привычка сохраняется только до тех пор, пока она служит удовлетворению некоторой потребности. Когда мне больше не был нужен Пушок, у меня пропала привычка брать его в постель.

Если бы я сегодня была молодой матерью, я бы постаралась быть более гибкой, решая вопрос, разрешать ли моей дочери спать со мной. Я бы позволила ей это, но в то же время дала бы понять, что иногда мне хотелось бы спать одной или со своим мужем. Когда она была маленькой и ее мучили кошмары или боязнь темноты, мой муж или я сидели в ее комнате, пока она не засыпала. Мы боялись, что, если мы разрешим ей спать с нами, это будет способствовать развитию у нее зависимости. Какой ерундой мне это кажется сейчас, и как я теперь жалею, что не легла тогда с ней в постель и не обняла ее покрепче.

Мы слишком старались рационально объяснять иррациональные моменты. Мы искали формулы воспитания детей вместо того, чтобы доверять своим естественным инстинктам. Не может быть ничего плохого в том, чтобы держаться друг за друга,

когда нам это так нужно.

Много лет назад меня навестила в Нью-Йорке подруга со своим четырехлетним сыном. Поездка была дальней, и мальчик устал и капризничал. Его мать достала из своей сумочки старый лоскуток и сказала: «Вот твое специальное одеяло, чтобы утешить тебя». Когда он вцепился в это маленькое сокровище, она стала укачивать его на коленях. Засыпая, он спросил: «Мама, а когда я был у тебя в животе, у меня было мое одеяльце?»

Специальные одеяла и мягкие игрушки как-то делают терпимее неизбежное отделение ребенка от матери. Они не заменяют ласку и тепло, но они действительно помогают создать дополнительный источник утешения. Перед тем как оставить Сан-Франциско, я еще раз зашла в магазин игрушек и купила еще двух Пушков – одного для дочери и другого для себя. Мой Пушок все еще сидит в моей спальне на случай, если опять придет время, когда я почувствую себя осиротевшей и одинокой.

Почему дети должны фантазировать

У меня была одна и та же учительница в первом и втором классах. В начале второго года она сказала нам, что теперь ее зовут не мисс Блэкбери, а миссис Финн. Она была красивой, доброй и веселой, и я ее обожала. К тому же у нее, оказывается, был роман! Через несколько недель после того, как я узнала эту потрясающую новость, я сказала своим родителям, что мистер Финн заходил к нам в школу. «Он высокий, черноволосый и с большими усами, и ему очень понравилась лодка, которую я делаю из дерева», – объявила я.

Я чуть не сошла с ума от радости, когда мои родители пригласили мистера и миссис Финн на обед. В какой-то момент моя мать сказала: «Эда рассказывала нам, мистер Финн, в каком восторге был класс, когда вы туда пришли». Учительница и ее муж были озадачены этим сообщением и быстро сменили тему разговора. После, когда я уже спала, миссис Финн рассказала моим родителям, что она показывала в классе фотографию мистера Финна, но он никогда не приходил в школу.

Позже я слышала эту историю множество раз. Я знала, что миссис Финн никогда не лгала, однако я видела мистера Финна в классе с такой ясностью, с какой я не могу вспомнить многие события моего детства. Он был такой красивый и так улыбался! В раннем детстве желание, чтобы что-то было правдой, делается все более реальным, даже более реальным, чем на самом деле.

Когда у меня самой был маленький ребенок, я старалась помнить об этом всегда. Многих родителей пугает, когда ребенок рассказывает о том, чего на самом деле не было. Мы спрашиваем себя, не растут ли наш сын или дочь закоренелыми лжецами, но

наши волнения напрасны. Научиться отличать фантазию от реальности – это одна из наиболее трудных задач, с которыми сталкивается маленький ребенок. Что можно сделать, если четырехлетний ребенок приходит домой из детского сада с заводной машинкой в кармане и говорит, что ее ему подарила воспитательница? Не принесет никакой пользы и напрасно обидит ребенка, если мы скажем: «Ты меня обманываешь». Говоря так, мы предполагаем, что ребенок способен контролировать все, что он делает. Гораздо полезнее будет сказать: «Я думаю, нам лучше спросить у миссис Бейтман. Может быть, ты ее неправильно понял, а может, тебе так хотелось, чтобы у тебя была такая машинка, что ты вообразил, что она тебе ее подарила».

Если мы избегаем слово «лжец», это не говорит о нашем равнодушии или безответственности к поступкам ребенка, и порой нам приходится разъяснять ошибки и восстанавливать истинное положение дел. Нехорошо брать вещи, которые тебе не принадлежат; нехорошо говорить, что старшая сестра ударила няню, когда она этого не делала; нехорошо даже придумывать истории о том, как ты героически убил льва, сбежавшего из зоопарка, и настаивать на том, что это правда. Но если мы называем это ложью, ругаем и наказываем ребенка, мы без особой надобности разрушаем его самооценку и лишаем его возможности обучаться.

В наших силах помочь детям понять, насколько наши желания могут влиять на наши мысли. Например, вы говорите: «Я могу представить, как сильно тебе хотелось новую куклу, если ты действительно поверила, что тебе ее подарили. Но ты сама понимаешь, что ошиблась, и нам придется ее вернуть». Или после инцидента с няней: «Дети часто злятся на старших сестер и хотят, чтобы им попало. Я думаю, ты вообразил, что она ударила няню». В ответ на рассказанную историю о поединке с царем зверей: «Маленьких многое пугает. Когда ты воображаешь, что поймал льва, ты чувствуешь себя большим и сильным».

Подобные ответы показывают ребенку, что мы понимаем, как сильное желание может влиять на воображение. Они также помогают отделить эти желания от реальности. А главное, они не уязвляют самолюбие ребенка: ребенок не плохой, он просто еще маленький, и ему надо дать вырасти и обучиться.

Если мы будем настаивать на открытой конфронтации, мы создадим излишние поводы для борьбы и ничего не добьемся. Поскольку дети всех возрастов борются за полную свободу и независимость, вопрос о том, врет ребенок или нет, перерастает в вопрос о власти. Никакой уважающий себя ребенок не сдастся без борьбы, он просто будет зарываться все глубже и глубже. В этой

борьбе не бывает победителей.

Неспособность провести грань между фантазией и реальностью сохраняется, пока ребенку не исполнится 7–8 лет, однако проблемы, связанные с этим, могут оставаться и потом. Когда мне было около тринадцати лет, я ходила каждую пятницу вечером в школу танцев. Это был один из самых ужасных кошмаров моей юности. Даже сейчас, спустя сорок с лишним лет, меня пробирает дрожь, когда я вспоминаю страх и отчаяние, что меня не пригласят на танец. Однажды вечером я принесла домой большую коробку конфет и рассказала родителям, что один из самых красивых и популярных мальчиков проводил меня домой и купил мне конфеты.

Мои родители оставались в заблуждении, пока в конце месяца не получили счет из кондитерской. К кошмару танцевальных вечеров добавилось чувство стыда. Я прекрасно понимала, чем фантазия отличается от реальности, но эмоциональные потребности были сильнее и было трудно удержаться от стремления приукрасить реальность. Меня не наказали за мой обман, и понимание, с которым отнеслись ко мне родители, научило меня большему, чем многие из лекций по детской психологии, которые я слушала позже.

По мере того как дети взрослеют, они обретают больший контроль над потребностью изменять реальность, в особенности если их жизненный опыт приносит большее удовлетворение и успехи. Но существует большое «если». Беседуя с группой молодых заключенных об их детских переживаниях, я была поражена тем, насколько дети склонны заменять реальность фантазией, особенно когда эта реальность становится непереносимой. Многие из этих мужчин и женщин согласились с тем, что фантазия и реальность настолько перемешались в их сознании, что иногда они с трудом могли вспомнить, как оказались в тюрьме.

Когда фантазия полностью заполняет сознание, заменяя собой реальные действия и отношения, она порабощает. Не возникает сомнения, что в таких случаях профессиональная помощь необходима. Я остановилась лишь на малой части рассказа о том, какую роль играет фантазия в человеческой жизни. Было бы крайне печально, если бы нам пришлось рассматривать ее как нечто проходящее, то, что ребенок перерастает. Это совсем не так. Фантазия – источник наиболее глубокой и творческой духовной жизни человека.

Я часто проводила групповые дискуссии с родителями, и меня всегда злило, когда некоторые из них приходили в расстройство от того, что учительница называла их ребенка

фантазером. Считая это серьезным обвинением, они крайне смущались, когда я отвечала: «Как это замечательно!» Как было бы тоскливо жить на земле без фантазеров – никакой музыки, никакой живописи, никакой науки, никакой любви! Чтобы убедиться в этом, рассмотрим некоторые положительные аспекты фантазии в человеческой жизни.

1. Фантазия помогает осознать наши действительные чувства

Фантазия может помочь родителям лучше понимать своих детей. Один отец заметил, что его семилетний сын Дэвид почти каждый день рассказывает за обедом о своих подвигах, о том, как он поколотил кого-нибудь во дворе или по дороге из школы домой. Одна мать сообщила, что каждый раз, когда учитель дает задание написать сочинение, ее одиннадцатилетняя дочь Вирджиния почти всегда пишет о мальчиках или мужчинах, с которыми происходят захватывающие приключения. Возможно, Дэвид чувствует, что он слишком застенчив и тих, и это разочаровывает его отца, который хочет, чтобы у него был более агрессивный и сильный сын; а Вирджиния сильно подозревает, что ее матери хочется, чтобы, когда она вырастет, она занималась только шитьем, стряпней, вязанием и уходом за ребенком, что поскольку она девочка, то впереди ее ждут только те занятия, которые, похоже, нравятся ее матери, – шитье, стряпня и уход за ребенком. Увлечение ребенка определенными фантазиями дает родителям возможность помочь сыну или дочери разобраться в чувствах, которые могут быть крайне ошибочными. Отец Дэвида мог бы проявить больший интерес к увлечениям сына музыкой или математикой, а мать Вирджинии могла бы объяснить дочери, что сегодня женщины могут быть предприимчивыми в различных областях жизнедеятельности и совсем не обязательно, чтобы они занимались только домашними делами.

2. Фантазия помогает осознать и признать существование некоторых чувств, которых мы стыдимся

«Мне приснилось прошлой ночью, что тебя и папу убили, и я очень испугалась», – сообщает пятилетняя дочь матери за завтраком. Несколько дней спустя она говорит: «Сегодня в детском саду я испугалась. Я рисовала картинку и вдруг подумала, что вы с папой попали в ужасную аварию на машине». Когда подобный рассказ повторяется в третий или в четвертый раз, родители могут предположить, что девочка за что-то сильно злится на них и боится впрямую столкнуться со своими агрессивными чувствами. Фантазия стала безопасным клапаном,

через который она выражает чувства, которые не может осознать непосредственно. Чтобы снять напряжение и помочь дочери, родители могут как бы невзначай заметить: «Иногда нам кажется, не злишься ли ты на нас за то, что мы так много времени проводим с новорожденным?» Если родители дадут понять, что они понимают, почему их дочка злится и ревнует, у девочки, скорее всего, исчезнут фантазии об убийстве.

3. Фантазии помогают пережить периоды неизбежных лишений

Я не знаю другой истории, которая иллюстрировала бы этот факт более наглядно, чем дневник Анны Франк, девочки, которая, будучи лишена нормального детства, мечтала, писала рассказы и жила богатой духовной жизнью. Она достигла высот человеческого сознания и чуткости, которые воодушевили миллионы людей.

Не столь драматично, но все мы переживаем периоды лишений и страданий, и часто именно фантазия помогает нам выстоять и продолжать жить интересно и увлеченно. Вот пример. Джонатан за свои 7 лет переезжал три раза из-за того, что его отец менял место работы. Джонатан воображает, что у него есть замечательные друзья, когда он готовится начать все заново в новой школе и с новыми соседями. Фантазия помогает ему чувствовать себя менее одиноким и потерянным. Девятилетняя Силивия лежит на больничной койке после операции на бедре; она воображает, что она дома завтракает со своей семьей, бегает и прыгает через скакалку с подругами. Эти фантазии помогают ей перенести неудобство и изоляцию мучительного настоящего. Когда мы грустим или наши проблемы кажутся нам непреодолимыми, фантазия дает нам надежду, спасает нас от отчаяния.

4. Фантазия обеспечивает нам приватность

Мы живем в перенаселенном, шумном, лихорадочном мире, который постоянно отрицательно воздействует на наши мысли и чувства. Конкуренция является жизненным фактом, в особенности в жизни наших детей. Мир, в котором дети свободно гуляют по полям и лесам, в наше время стал легендой. Даже когда мы помогаем детям, погруженным в фантазирование, мы также должны проявлять чуткость, знать, что иногда им надо побыть наедине. Каждому из нас нужна определенная свобода в собственных мыслях.

Для ребенка, который правильно развивается, не лишен радостей действия и общения, одиночество – время, когда он

может мечтать о своем, время, которое во многом влияет на становление его духовной жизни.

Многие родители с трудом переносят, когда ребенок остается наедине со своими мыслями. При виде десятилетнего ребенка, который после школы лежит на кровати и глядит в потолок, мы можем, совершенно не задумываясь, правы мы или нет, сказать: «Не лежи просто так, займись делом!» Или подросток спокойно качается в гамаке, погруженный в свои мысли, в то время когда мы подстригаем газон или красим изгородь: не думая о том, что мешаем ему, мы возмущенно вопрошаем, как нам удалось произвести на свет подобного бездельника. Следует помнить, что сегодняшние дети проводят большую часть времени в состоянии неистовой активности и им нужно восполнять свои духовные ресурсы за счет фантазии. Помимо этого, фантазия – необходимое условие освобождения от постоянного контроля и вмешательства взрослых. На самом деле, наиболее продуктивными в жизни как взрослых, так и детей бывают такие периоды, когда им удается некоторое время «полежать под паром».

5. Фантазия – один из наиболее важных способов научиться, как вести себя в реальном мире

Еще одно воспоминание детства. Я сижу ночью в постели и воображаю, что я взрослая и участвую в одном из приемов, подобных тем, какие устраивали мои родители. Я так изысканно общалась с гостями, так владела собой, что потом, уже будучи взрослой, встречаясь на приеме с необычайно родственными и близкими людьми, я неожиданно испытывала чувство déja vu – я уже была здесь! В моих собственных играх я упражнялась во взрослой жизни, которая стала реальностью.

Ролевая игра маленьких детей представляет собой своего рода подготовку к будущим событиям, к взрослой жизни. Когда маленький ребенок изображает маму, папу, доктора, полицейского или летчика, это позволяет ему лучше почувствовать, что из себя представляют эти взрослые роли. Проигрывание ролей помогает ребенку справиться с новыми ситуациями и отношениями со сверстниками и взрослыми. Например, пятилетней Джилл предстоит через несколько дней лечь в больницу для удаления миндалин. Играя со своими братом и сестрой, она говорит: «Ларри, ты будешь доктором. Джоанн будет маленькой девочкой, а я буду мамой. Маленькая девочка боится и плачет. Мама говорит: “До свидания, я вернусь завтра и принесу тебе мороженого”. Доктор говорит: “Пора спать. Когда ты проснешься, твое горло будет сильно болеть”». К тому времени, когда произойдет настоящая операция, Джилл преодолеет многие

из сопутствующих ей страхов и тревог с помощью фантазии.

Невозможно подготовиться ко всем травмирующим событиям, но ролевая игра может помочь «вынуть у них жало». Когда моей дочери было около четырех лет, она упала и сильно поранила руку о ржавую банку. Рана была глубокой и сильно кровоточила, и я была очень перепугана, когда мы принесли ее в переполненный пункт «скорой помощи». В течение последующей недели, когда у дочери начались ночные кошмары и она стала очень пугливой, мы играли в «больницу» каждый день. Мы использовали кукол-марионеток для изображения испуганной девочки, истеричной мамы, глупой медсестры, которая без устали повторяла: «Не плачь, ты уже большая», и усталого доктора, который ничего не объяснял. Это проигрывание помогло преодолеть страхи.

6. Фантазия – необходимая составляющая творчества

Безусловно, важно, чтобы ребенок хорошо различал фантазию и реальность, но если бы это различие когда-нибудь стало слишком четким, человеческий прогресс остановился бы. Ученый должен представлять себе невозможное, художник должен помочь другим это представить, а все влюбленные доказывают, что невозможное возможно! Фантазеры изменяют мир.

В прелестной детской книжке Марджери Вилльямс «Плюшевый кролик» кролик спрашивает лошадку: как узнать, настоящий ли он, нужно ли его для этого разобрать? Игрушечная лошадка отвечает: «Ты настоящий не потому, что из чего-то сделан, а потому, что с тобой что-то происходит. Когда ребенок долго-долго тебя любит, не просто играет с тобой, а любит тебя по-настоящему, ты становишься настоящим».

В конце концов, существует неизбежная и необходимая связь между фантазией и человеческой способностью к любви – и это самое важное из всех фактов человеческой жизни.

Когда ребенок всему говорит «нет!»

Если вы нормальные родители, то вы были невероятно довольны и горды, когда ваш ребенок впервые узнал себя в зеркале, но вы были готовы свернуть ему шею, когда в возрасте двух с половиной лет он встречал все ваши привлекательные и разумные предложения громким и решительным «Нет!». На первый взгляд может показаться, что первое событие стоит того, чтобы его отпраздновали, а второе указывает на наступление тяжелых времен и вызывает, по крайней мере, легкий ужас, если не ярость.

В этих двух стадиях развития странно не то, что они отличаются, а то, что они представляют собой одно и то же. По-

своему каждое событие свидетельствует о наиболее волнующем и загадочном чуде: у ребенка развивается осознание себя как личности.

Стать личностью – это суть всего развития, и многое в этом процессе открытия себя приятно для родителей. Нам нравится, когда Джонни говорит: «Джонни хочет», и мы еще более довольны, когда у него возникает представление о себе, достаточное для того, чтобы сказать: «Мне хочется». Когда он доходит до драматического момента «Я хочу», мы бурно радуемся его развитию.

Беда в том, что «я хочу морковку» должно по законам природы рано или поздно превратиться в «я не хочу никакой морковки». Быть личностью означает иметь свое мнение и представление о вещах.

Конечно, замечательно говорить «да» жизни и миру, но когда ты очень мал, все эти «да» относятся к вещам, которые за тебя решает кто-то другой. Первое «нет», вероятно, самое громкое заявление, которое когда-либо может сделать ребенок, потому что это момент возникновения его как личности, которая говорит: «Я должна начать сама управлять своей жизнью».

Ребенок, который упивается вновь обретенной властью, вводит родителей в сумеречное состояние; выйти из этого состояния им поможет хладнокровие, если они поймут, какое невероятное мужество требуется от него, чтобы перейти к стадии отрицания. Вот ты, маленький и хорошенький, живешь припеваючи, и все счастливы, стоит тебе только улыбнуться, немножко поворковать и дать взрослым возможность все за тебя решать. Нет проблемы: надеть синий или зеленый костюмчик, не нужно планировать свой день, не надо принимать серьезных решений типа этого: есть или нет яйца всмятку. Просто посиживай себе на солнышке без единой заботы в голове. Затем постепенно возникает какое-то странное, навязчивое ощущение, что можно жить как-то иначе, чем в этом состоянии праздности, что от тебя ждут, чтобы ты хоть немного двигался вперед. Это же ты, а не мама, не папа, не тетушка и не сестра, терпеть не можешь синюю пижаму, но любишь пирог с черникой и можешь слезть с горки сбоку, хочешь пожарную машину и не любишь, когда тебя укладывают спать раньше всех. По-видимому, уже пора объяснить это всему остальному миру, а тем самым и себе самому: существует личность, с которой надо считаться.

Первое «нет» почти всегда вызывает реакцию паники, оцепенения и перегруппировки в стане противника. У мамы расширяются глаза и сжимаются губы, у папы краснеет лицо, и в его глазах читается: «Мне хочется тебя отшлепать», няня

грозится больше не приходить, бабушка говорит: «Это не мой милый мальчик». Это «нет» – довольно опрометчивая шутка. Какое-то время кажется, что, когда ребенок говорит «нет», это только означает, что он хочет заявить о своем «Я», и это приводит родителей в замешательство. Мать говорит: «Дорогой, хочешь ли ты твое любимое пирожное с кремом?», и этот ненормальный ребенок, к которому она обращается, кричит «Нет!» таким голосом, как будто ему велят сесть на электрический стул. Это «нет» относится и к омлету, и к походу в магазин, а кроме того, ко всему, что он не любит. Когда ребенок очень мал, кажется, что говорить «нет» и быть личностью – это одно и то же.

Конечно, это не так, и это недоразумение скоро прояснится, если родители не впадут в крайности. Если то, что ребенок говорит «нет» в 90 % случаев, действительно страшно вас огорчает, если вы понимаете, что это уже дело принципа, если вы образуете два вооруженных лагеря, которые прекращают все попытки общения друг с другом, тогда ваш противник должен считать делом своей чести продолжать борьбу за самостоятельность таким несовершенным способом, поскольку у него нет времени попробовать другие.

Если же, напротив, родители способны уважать то мужество, которое требуется ребенку, переживающему первый кризис самосознания, и если они могут относиться к этому с долей юмора и благоразумием, то он вскоре будет способен понять, что самостоятельность требует большего, чем чистое отрицание.

Слово «нет» может стать для всех развлечением и игрой. Оно потеряет свою опасность, если мама скажет «нет» до того, как его произнесет малыш, и невзначай спросит: «Как насчет того, чтобы съесть немного рыбы на завтрак, Джонни?» – а затем, гримасничая, ответит себе: «Нет! Нет! Нет!» Когда вы говорите «нет» в ответ на все, что вам говорит ребенок, вы обращаете внимание на то, что для его развития будет лучше что-то другое, а не это глупое занятие. Я часто говорила дочери: «Тебе абсолютно запрещается при любых обстоятельствах чистить зубы, и тебе нельзя ложиться спать до полуночи!» Если это говорится с широкой ухмылкой, это только укрепляет родительский авторитет и приводит к положительным результатам.

Уважать стремление ребенка к независимости – значит найти истинные способы показать ему, что вы понимаете, что он обретает собственную личность, у которой расширяются права и привилегии. Он не может понимать, что переход от беспомощного ребенка к отвечающему за себя взрослому требует долгого-долгого времени, но вы можете помочь ему прийти к этому пониманию быстрее.

«Ты еще не настолько взрослый, чтобы переходить через дорогу один, но ты сейчас действительно достаточно взрослый, чтобы сам выбирать, что будешь есть на завтрак: кукурузные хлопья или яичницу с беконом». «Ты еще не настолько взрослый, чтобы решать, когда тебе идти спать, но ты уже достаточно взрослый, чтобы выбирать, где ты будешь играть днем: в парке или дома у приятеля». Первое «нет» требует немедленного осознания, что пришло время для более узаконенного выбора, для больших возможностей, чтобы определить, кто и что есть этот маленький человек и что ему нужно, когда он стоит здесь, произнося смело и вызывающе: «Я действую, следовательно, я существую».

Стадия «нет» становится негативной тогда, когда мы издаем боевой клич и превращаем ее в битву наших взрослых желаний с желаниями ребенка. Она становится позитивной, если мы можем радоваться рождению новой личности и уважать ее, принимая во внимание ее мнение и желание при совместном принятии того или иного решения. Вот вы стоите, трясясь от гнева, уверенные, что проиграли не только сражение, но и всю войну, потому что сын говорит «нет» купанию, «нет» овсянке и «нет» тому, чтобы снять ботинки. В этот момент вам поможет правильно оценить ситуацию и даже порадоваться его успехам то, если вы подумаете: «Против чего он сможет, я надеюсь, со временем возражать?» «Нет» – компании ребят, которые бьют окна по дороге из школы; «нет» – торговцу наркотиками; «нет» – участию в драке, «нет» – демагогу, который может когда-то агитировать голосовать за него.

Вы не воспитаете человека, обладающего гордостью, достоинством и здравым смыслом, пока вы не начнете учить его говорить «нет» тогда, когда, по его мнению, настало время учиться. Личность должна упражняться в том, чтобы быть личностью.

Слезы нужны ребенку так же, как и смех

Четырехлетняя Лесли была моей соседкой, когда мы жили на побережье Джерси. Мы стали хорошими друзьями. Вместе собирали цветы и морковь в моем саду. Ей нравилось заходить ко мне и осматривать мой дом, и она не всегда оставалась довольна тем, что видела. Она могла очень грозно посмотреть, если заставала в три часа дня неубранную постель. Она знала, что я без ума от нее, и похоже, чувство было взаимным, но мы никогда не говорили об этом.

Однажды я зашла к ним в кухню, чтобы попрощаться с Лесли и ее семьей: я собиралась вернуться в Нью-Йорк на несколько недель. Лесли разразилась слезами, когда она услышала о моем

отъезде. Мать обняла ее и сказала: «Не расстраивайся, Эда вернется. Я не могу вынести, когда она несчастна».

Не задумываясь, я выпалила: «Я рада, что она плачет. Я тоже расстроена. Мы собираемся расстаться». Минутой позже я пожалела, что сказала это, потому что я знала, что из-за подобных ответов у многих людей создавалось впечатление, что я жестокая и бесчувственная. Но у Лесли была умная мама. Она на мгновение удивилась, потом задумалась и наконец сказала: «Вы правы, если я буду оберегать ее от печальных чувств, она не сможет испытывать радостные. Плач и смех – две стороны одной медали».

Лесли и я обнялись, поцеловались и несколько минут поговорили о том, как тяжело прощаться. Когда я ушла, я действительно отвратительно себя чувствовала. Я задавала себе вопрос, почему я настояла на том, чтобы пройти через все это; затем я вспомнила, что это всегда происходит – признаемся ли мы в этом или нет, – но это действительно так.

Слишком часто, когда мы требуем от детей скрывать истинные чувства, мы делаем это для того, чтобы успокоить себя: большинство из нас не могут выносить вид несчастного ребенка. Это прекрасный, здоровый инстинкт, но он не всегда правилен. Я убедилась в этом, когда работала консультантом в детском саду и проводила обучение воспитателей. В основном у нас было полное взаимопонимание, но были две ситуации, когда я отчетливо понимала, что воспитатели хотели бы, чтобы я занималась своим делом и не вмешивалась в их дела. В одной ситуации нужно было оторвать сопротивляющегося ребенка от родителей; в другой – ребенок причинял себе боль.

Согласно их методике, в течение недели мама оставалась с ребенком все утро в детском саду, затем решалось, что пора попросить ее пройтись на часок по магазинам. Обычно Джонни начинал хныкать, как только ему объяснялся сей гнусный заговор, и добрая, мягкосердечная воспитательница брала его на руки и говорила: «Ну, Джонни, не стоит плакать». Конечно, вполне естественно желание утешить страдающего ребенка, но мне кажется, что это дается слишком большой ценой, если вы поступаете именно так и отрицаете право ребенка на ощущение своего страдания. В этот момент обычно вмешивалась я и говорила: «Конечно, Джонни, тебе хочется плакать. И у тебя есть для этого серьезная причина. Ты испуган и огорчен, и ты можешь плакать столько, сколько тебе хочется. Если же тебе вдруг захочется посидеть у меня на коленях, это будет прекрасно».

Очень часто дети, которым я так говорила, смотрели на меня

как на ненормальную. Они никогда не слышали, чтобы взрослые говорили с ними так, и это их пугало. Хныканье становилось громче, а взгляды, которыми украдкой обменивались между собой воспитательницы, без сомнения, означали: «Видите, что вы наделали? Вы его еще больше расстроили. Довольно с нас ваших теорий!»

Но когда я настаивала, чтобы они задумались над тем, что на самом деле переживает ребенок, это было еще не все. Джонни вполне мог плакать громче минуту или две, но если я продолжала поддерживать его право выражать свои страдания, то рано или поздно он садился ко мне на колени и успокаивался. Потом он глубоко вздыхал и некоторое время сосал свой палец; потом что-то другое привлекало его внимание, и он слезал с моих колен и убегал к ребятам. Спустя некоторое время воспитательницы начинали понимать, что переживания, в которых мы отдаем себе отчет, проходят быстрее и лучше, чем те, существование которых мы отрицаем.

Мы должны вести себя подобным образом и тогда, когда ребенок сам причиняет себе боль. Сюзи сильно разбила себе коленку, и пришлось очищать ее от крови и песка. Она громко рыдала, а одна из воспитательниц в это время говорила: «Подумай о том, как ты, должно быть, ударила этот гадкий старый камень», а другая успокаивала: «Пустяки, не стоит плакать, пойдем, возьмем аптечку». В этот момент они обе в отчаянии посмотрели на меня, зная, что я собираюсь усугубить драму. Я старалась никогда не разочаровывать их и, снова вклиниваясь, говорила: «У Сюзи вполне серьезная причина для слез: ей больно и очень страшно, когда идет кровь». И Сюзи, разумеется, смотрела на меня как на ненормальную и рыдала громче, чем прежде. Я сильно подозреваю, что, по крайней мере, двое взрослых в комнате мечтали в этот момент, чтобы я упала замертво!

К тому времени, когда у нас появлялась возможность встретиться вместе на семинаре, между мною и теми воспитательницами, которые вынуждены были терпеть мое вмешательство, устанавливалась вежливая дистанция, и мне приходилось начинать с того, что я говорила: «Вы страшно злитесь на меня, так что давайте поговорим о том, кто прав, а кто нет в этом случае». Вначале они удивлялись, затем, видя, что я не расстраиваюсь, они рассказывали мне, что они чувствовали. Чего ради я решила подливать масла в огонь? Не гуманнее было бы отвлечь ребенка и успокоить его? Не вкладывала ли я ему в голову чувства, о существовании которых сам он и не подозревал? По мере того как мы проговаривали всю ситуацию, обычно

становилось понятно, что воспитательницы на самом деле не жалеют, что я сконцентрировала весь их гнев на себе. Честный разговор обо всем разряжал атмосферу и давал нам возможность лучше понимать и принимать друг друга. Во время одной такой дискуссии одна из воспитательниц наконец сказала: «Мне кажется, я поняла. Переживания не проходят просто оттого, что вы пытаетесь отрицать их. Если есть чувство, вы должны так или иначе дать ему проявиться, потому что тогда, когда оно пройдет, оно действительно пройдет безвозвратно». Дело именно в этом. Чувства не уходят просто потому, что вы стараетесь отрицать их, они сохраняются намного дольше, чем если бы вы отдавали себе в них отчет, дали бы им свободно выразиться и с ними было бы покончено.

Наибольшее проявление любви, которую взрослые могут выразить ребенку, несмотря на временные неудобства и страдания, – дать ему возможность пережить свои чувства как можно более полно. Такой подход помогает облегчить несчастье и не усугубляет его.

Это правильная мысль не только потому, что, позволяя нашим чувствам проявляться, мы углубляем наше самоощущение и даем выход положительным эмоциям, кроме того, осознание страдания утешает ребенка. В перспективе оно позволяет ему использовать свои внутренние ресурсы, чтобы встретить беду во всеоружии. Мы говорим: «Теперь не бойся. Для плача причин нет: доктор вовсе не собирается сделать тебе больно», – и ребенок рыдает полчаса. Если же мы говорим: «Я знаю, тебе страшно, может быть, тебе стоит немножко поплакать, но потом все быстро кончится», – в результате все обходится двухминутным всхлипом. Эта разница объясняется не стоицизмом, а тем, что, как только чувство понимается и принимается взрослым, ребенок ощущает, что оно не так его гнетет. Он может сконцентрировать больше своей энергии на том, чтобы справиться с ним.

Совершенно естественно грустить, когда кто-то, кто тебе дорог, собирается на время уехать; естественно и разумно испугаться, когда ты ушибся; если ты не хочешь, чтобы твоя мать оставляла тебя в незнакомом новом месте, это говорит о чувствительности и о любви. Что детям нужно от нас – это чтобы мы позволяли и даже поощряли их, когда они переживают свои чувства, осознают и принимают их, понимают, что чувства могут меняться. Абсолютно верно, что во многих случаях вы можете отвлечь внимание ребенка, можете утешить его, но чего вы достигли в подобном случае? Я думаю, что все, чего вы смогли добиться, это облегчить в подобной ситуации жизнь взрослым. Хорошим примером, подтверждающим эту мысль, служит мать,

которая не может выносить, как ее ребенок плачет, когда она оставляет его с няней, поэтому она уходит из дома, когда он засыпает после обеда. Этим она не только мешает проделать ребенку нормальную и необходимую «работу» расставания, но вполне может потерять его доверие.

В последнее время психологи и психиатры, работая со взрослыми, обнаружили, что напряжение, иррациональные страхи, необъяснимые медициной боли часто подсказывают, что некоторым людям следует хорошенько выплакаться. Когда мы были детьми, большинство из нас учили «не плакать по пустякам». В этом одна из причин, почему мы так легко перенимаем этот образец в отношениях с нашими детьми. Но когда нам это говорили, на самом деле все было совсем не так; нам было о чем плакать и необходимо было это делать, невыплаканные слезы продолжают мучить нас и сейчас, когда мы стали взрослыми.

Один мой друг рассказал мне о профессиональном семинаре психологов и психиатров, на котором это было показано очень драматично. Согласно одной из распространенных теорий, у нас, как у детей, когда они собираются заплакать, подбородок начинает дрожать, но когда взрослый заверяет нас, что плакать не о чем, мы бессознательно управляем нашими эмоциями, стискивая зубы и сохраняя лицо неподвижным. На этом семинаре присутствовал блестящий и преуспевающий психоаналитик, человек сдержанный, владеющий собой, несколько холодный в отношениях с коллегами. Психолог, который обсуждал то, как напряжение от невыраженных эмоций влияет на наше тело, попросил выйти добровольцев, и психоаналитик, который считал всю эту затею несколько глупой, согласился. Сеанс начался с тщательно разработанного массажа мышц во многих частях тела. Через 25 минут у доктора начал непроизвольно подергиваться подбородок, и он начал плакать. Наблюдатель, который рассказывал мне про это, сказал: «И вот две печальные слезы прокатились по лицу Джона, и он стал похож на четырехлетнего мальчика, и все выглядело, как будто у него разрывалось сердце. Впервые я понял, что имеется в виду, когда говорят о неудовлетворенных детских потребностях, от которых мы пытаемся избавиться, но они остаются внутри нас».

По мере того как проводится все больше и больше исследований и экспериментов, становится очевидным, что большинство людей, особенно мужчины, которых учили, что плачут только маменькины сынки, заплатили высокую цену за свой стоицизм: болями в пояснице, утомлением и массой других невротических симптомов, которые ограничивают развитие и

самореализацию. Это ужасная цена, которую мы платим за невыплаканные слезы.

Иногда случается так, что никто не удерживает тебя от выражения эмоций, но никто и не помогает найти выход для них. У меня был подобный опыт в детстве, когда умер мой дедушка. Мы жили в его доме, когда я была совсем маленькой и была очень к нему привязана. Мне было восемь лет, когда он умер, и меня не взяли на похороны, потому что мои родители, очевидно, хотели уберечь меня от столкновения с этой печальной стороной жизни. Я помню, как я стояла у окна своей комнаты, наблюдая за проходящими людьми и машинами, и не знала, что делать. Я чувствовала, что исключена из числа плачущих в соседней комнате родственников; была изолирована и скована горем. Больше чем через 20 лет, когда я проходила курс психотерапии, вспомнила о том, какое место дедушка занимал в моей жизни, и проплакала почти всю следующую неделю. Я погрузилась в скорбь, которую не пережила осознанно в соответствующий момент, момент его смерти.

Именно эти личные и профессиональные наблюдения заставили меня спонтанно, не задумываясь, отреагировать на слезы Лесли и ее право пережить их. Я не хочу, чтобы дети лишний раз погружались в печаль или чтобы их подвергали излишним страданиям. Я стремлюсь только к тому, чтобы мы уважали их чувства. Расставание с тем, кого любишь, разбитое колено, пугающий укол, смерть дедушки, болезнь или исчезновение щенка – все это мучительные и печальные переживания, и мы узнали, какую высокую цену платим мы, взрослые, за то, что оставляли без выхода неосознанные чувства, таящиеся глубоко внутри нас. Каждый раз, когда мы говорим: «Да, я знаю, тебе больно», мы даем ребенку возможность до конца ощутить то переживание, которое им владеет, для того чтобы ему не пришлось иметь дело с его остатками во взрослом возрасте или не пережить его вообще. Кроме того, углубляем способность ребенка переживать все свои чувства: радость и восхищение – точно так же, как печаль и горе.

Одно из открытий, которое могут сделать наши дети, когда мы позволяем им переживать свои чувства, это то, что чувства изменяются. В тот день, когда я вернулась на побережье, Лесли была в восторге. Она примчалась ко мне домой, мы пили молоко с пирожками и обсуждали состояние моих розовых кустов после грозы. Она сказала мне, что ей с мамой нужно немного морковки, и после того, как мы выкопали несколько штук и она собралась убежать обратно домой, я сказала: «Как я рада опять тебя видеть!» Лесли обернулась, посмотрела на меня мудрыми глазами своей

матери и сказала: «Я точно знаю, что вы имеете в виду».

Десять самых важных вещей, которым родители могут научить маленького ребенка

Питер первый день в детском саду. Он подстрижен, одет в новую красную рубашку и перепуган до смерти. Мать Питера не понимает этого, потому что она уверена, что Питер хорошо подготовлен к детскому саду для своих пяти лет. «Ну конечно, – говорит она воспитательнице, – он знает алфавит, считает до ста и может написать свое имя». Но, как вскоре обнаруживает воспитательница, Питер не был готов к жизни в новой обстановке. Он казался скованным, не играл с другими детьми и большую часть дня проводил, съежившись в углу и посасывая палец.

Майкл, которого привели в детский сад одновременно с Питером, не знал столько, сколько знал тот. Он с трудом считал до десяти и путал многие буквы. Но когда его мать ушла, он вприпрыжку вбежал в комнату, застенчиво улыбнулся воспитательнице, подошел к группе детей, играющих с машинками, и спросил: «Можно, я буду механиком в гараже?» Воспитательницу восхитило, насколько Майкл уверенно себя чувствовал и как легко он вступил в контакт с детьми, и она подумала про себя: «Вот этот ребенок готов к тому, чтобы научиться читать и писать!»

За 40 лет, в течение которых я постоянно изучала дошкольников, меня все больше тревожили родители, которые думали, что подготовка к детскому саду или к школе заключается в заучивании букв или умении считать. Это совсем не так. Я ничего не имею против обучения этим существенным навыкам, но я пришла к выводу, что им лучше всего обучать и проще всего обучиться лишь после того, как положено хорошее начало развитию других навыков.

Слишком ранняя концентрация на теоретических задачах может затормозить нормальное развитие ребенка. Мы иногда забываем, что природа имеет свое собственное расписание развития человека. Пытаться обучить трехлетку писать – это все равно что обучать трехмесячного младенца ходить. Можно нанести необратимый вред. Если ребенок ходит в детский сад, чувствует себя счастливым, уверенным в себе, оптимистичным, любознательным и дружелюбным, я уверена, что он будет хорошо и с удовольствием учиться. Но если он нервный, испуганный, раздражительный и отягощен нереализованными потребностями, он будет плохо усваивать те первоначальные знания, которые ему будут давать. По моему мнению, ребенка нельзя считать действительно подготовленным к детскому саду – или к жизни,

пока он не научится следующим десяти вещам.

1. Любить себя

Любовь к себе – наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока вы не будете способны ценить собственную жизнь, вы никогда не станете деятельным, не сможете реализовать собственные возможности. Это первый урок, который мы получаем при рождении, и мы узнаем это по тому, как с нами обращаются те люди, которые за нами ухаживают.

Учитывая то, как сильно любим мы своих детей, нам было бы просто передать им чувство любви к себе, но, по-видимому, такой способ не слишком надежен. Отчасти проблема заключается в том, как нас воспитывали наши собственные родители.

Попытайтесь вспомнить, что вы думали о себе, когда вам было пять лет. Я полагаю, что большинство из нас считали себя глупыми или уродливыми. Мы злились на себя, если боялись по ночам, нам было стыдно за себя, если мы не хотели делиться с младшей сестрой своей новой куклой. Мы разочаровывались в себе, если были неловкими, стеснительными или неуклюжими, в то время как мама надеялась вырастить балерину. Иногда мы не можем помочь ребенку полюбить себя до тех пор, пока не переоценим некоторые из наших собственных установок – тот груз, который мы несем в себе на протяжении всей жизни. Возможно, такое самопознание будет мучительным, но в результате мы сможем сказать: «Да, карие глаза и оливковая кожа действительно мне противны. Мои родители породили во мне чувство неполноценности, потому что я была похожа на их итальянских предков, а они хотели быть стопроцентными белыми американцами. Теперь, когда у меня есть эта малышка с оливковой кожей и карими глазами, могу ли я вести себя, как подобает взрослому, и увидеть, как она красива, и дать ей это понять?»

Иррациональные предрассудки, которые мы усваиваем с колыбели, – только одно из препятствий, мешающих помочь нашим детям полюбить себя. Многим из нас также трудно отличить «быть плохим» от «быть человеком». В корне меняет дело, если вместо «не веди себя как младенец» мы говорим: «Ты еще недостаточно взрослый, чтобы тихо вести себя в ресторане. Мы попробуем пойти туда еще раз, когда ты будешь немного старше». Также совершенно разные вещи – сказать: «Ты эгоист» или заметить: «Очень трудно научиться делиться с другими, но ничего, я тебе помогу. Если ты дашь Донне поиграть с твоим ведерком, она даст тебе поиграть со своим грузовичком».

Пуританское утверждение о том, что каждый либо хорош,

либо плох и что детей поэтому следует учить быть хорошими, вероятно, принесло человечеству больше несчастья, чем что-либо еще. Все мы рождаемся, будучи в равной мере и ангелами и дьяволами, и нам требуется научиться жить с этой правдой. Конечно, мы говорим: «Нет, тебе нельзя бить малыша», но мы также говорим: «Ты слишком мал, чтобы сдерживать себя, когда ты сердишься. Я должна тебе помочь». Научиться признавать, что у тебя есть злость, ревность и асоциальные побуждения, – это часть взросления. Мы должны также научиться управлять собой, но не отрицая, что такие побуждения существуют, и не заставляя своих детей чувствовать себя грешниками. У ребенка, которому внушают, что он ведет себя плохо, развивается неприязнь к себе, и это мешает обучению, жизни и любви больше, чем любая другая психологическая проблема.

Как только ребенок чувствует себя защищенным, ощущает, что его ценят, у него начинает развиваться сочувствие к другим. Одно из самых ранних переживаний подобного рода возникает в отношениях с домашними животными. Малыш, испытавший на себе нежность и заботу, способен осторожно держать на руках бездомного котенка или позвать на помощь родителей, когда кто-то обижает собаку. Любой пятилетний ребенок, который может непроизвольно воскликнуть при виде птицы со сломанным крылом: «Ах ты, бедняжка!», уже приобрел одну из наиболее фундаментальных способностей, необходимых для изменения качества всей жизни на этой планете.

2. Интерпретировать поведение

Ребенок, который приходит в детский сад, думая, что он замечательное создание, может тем не менее не включиться в обучение, если он не знает, как интерпретировать поведение чужое и свое собственное. Например, он может так увлечься двумя девочками в первом ряду, которые объединились против него, что не сможет сосредоточиться на прибавлении двух к пяти. Или, если воспитатель однажды утром накричит на него, он может настолько растеряться и испугаться, что не сможет быть внимательным на занятиях весь оставшийся день.

Если ребенок кое-что узнал о настроениях людей и их недостатках, если его научили интерпретировать определенные виды поведения, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Он поймет, что, может быть, двух девочек пугает новый детский сад и им нужен общий враг, чтобы чувствовать себя в большей безопасности, что его воспитательница просто в плохом настроении: поругалась с мужем или попала в «час пик» по дороге на работу и, может быть, завтра сама попросит

прощения.

Помимо того что ребенку нужно уметь интерпретировать поведение других, ему надо научиться объяснять и собственное поведение. Это может оказать сильное влияние на будущее отношение ребенка к учебным занятиям. Если ребенок кричит на мать за завтраком, если при виде омлета он говорит: «Ты знаешь, как я его терпеть не могу, я сейчас выброшу его в мусорное ведро!» – а затем вылетает из дома, то, скорее всего, сегодня с ним произойдет одна из двух вещей. Он может быть так переполнен чувством вины и ужасом, что не услышит ни одного слова из сказанных воспитателем. Или же он может задать себе вопрос, что это на него нашло; подумать, продолжает ли он еще злиться на отца, который накричал на него вчера вечером, и решить, что он попросит прощения, когда вернется домой. В последнем случае он способен забыть об инциденте на то время, пока он в детском саду. С сознанием, свободным от гнева и растерянности, он хорошо воспринимает все объяснения воспитателя.

3. Общаться с помощью слов

После того как дети смогут объяснить истинное значение своих поступков, им необходимо научиться помогать другим людям понимать их. Если девочка может сказать учителю: «Я так боялась, что у меня ничего не получится, что просто не могла думать», – учитель может понять, что ее страх мешает обучению, и сможет должным образом ее успокоить. Если ребенок может сказать своему отцу: «Ты меня пугаешь, когда кричишь так громко», – можно надеяться, что отец попробует вместо этого договориться с ним спокойно. Любой пятилетний ребенок, который может спокойно и непринужденно рассказать о своих чувствах, говоря «Я боюсь», или «Я очень тебя люблю!», или «У меня такое пронзительное ощущение внутри, такое дрожание, что мне кажется, что я еще не готов сесть на двухколесный велосипед», уже обрел способность, которая предоставит ему необходимую свободу для того, чтобы думать, интересоваться и учиться.

4. Понимать различие между мыслями и действиями

Без этого умения, которое полностью формируется к пяти годам, ребенку будет крайне сложно сосредоточиться на занятиях. Например, Грегори смотрит в окно и воображает себя пилотом, в то время как учитель объясняет классу основы арифметики. Он совсем не слышит, что говорит учитель, потому что очень зол. Его родители только что развелись, и если бы его

чувства можно было извлечь на поверхность, то, скорее всего, это было бы: «Я их обоих ненавижу. Я хочу, чтобы они умерли». Это настолько ужасные мысли, что Грегори приходится сосредоточиваться изо всех сил, чтобы держать их вне сознания.

Если бы за первые пять или шесть лет жизни Грегори помогли понять, что мысли – это не то же самое, что действия, и чувства, соответствующим образом выражаемые, вовсе никому не вредят, он мог бы дать им волю. И вся та энергия, которая расходовалась на то, чтобы избегать собственных чувств, могла бы быть обращена на другие цели, в том числе и на чудесные возможности сложения и вычитания. Ему, конечно, необходима помощь, чтобы пережить этот вполне реальный кризис, но ему следовало бы объяснить, что естественно испытывать ужасные чувства, когда ты страдаешь, когда ты встревожен, когда жизнь полна мучения. Для ребенка невозможно концентрировать внимание и учиться, если он испытывает затаенные чувства, которые сам считает опасными и плохими.

5. Интересоваться и задавать вопросы

Все популярные книги и разговоры о том, каким знаниям и умениям мы должны учить дошкольников, отодвинули на задний план и почти свели на нет естественную, инстинктивную любознательность. Зачастую мы бываем настолько увлечены счетными палочками, что перестаем прислушиваться к замечательным вопросам, которые дети задают сами по себе: «Почему листья меняют цвет?.. Что заставляет траву расти?.. Откуда берется снег?.. Как из яйца получается ребенок?.. Что значит умирать?.. Почему я расту?.. Как молоко попадает в магазин?.. Почему некоторые дети голодают?.. Как подводная лодка может оставаться под водой и не тонуть?..»

Если мы хотим поддерживать этот инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что к тому времени, когда ребенку исполняется пять лет, он упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Он должен также узнать, что на некоторые вопросы еще не получен ответ, на другие существует множество различных ответов и что иногда ему придется постараться найти свой собственный.

В своей книге «Обучающийся ребенок» Дороти Коэн, профессор педагогики, проводит крайне важное различие между тем, когда ребенку дают поесть рыбы, и тем, когда его обучают, как поймать рыбу. Если мы дадим ему приготовленную рыбу, то мы сможем удовлетворить его сиюминутный голод, но что случится, если нас не будет рядом, чтобы покормить его? То же самое происходит со знаниями и информацией: если мы всегда

преподносим их ребенку готовыми к употреблению, он никогда не научится добывать их самостоятельно. Детей следует учить, как они сами могут «вылавливать» свои собственные ответы.

Когда мы говорим: «Я не знаю», «Я сейчас занят», «Спроси у папы» или «Не стоит говорить на эту тему», – мы отбиваем у ребенка охоту самому «ловить» знания. Если же, напротив, мы поощряем его любознательность и помогаем находить ответы, мы способствуем развитию у него интеллектуальной способности, наиболее существенной для человека.

6. Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов

Поколение наших детей будет вынуждено столкнуться с самыми серьезными вопросами. Не может быть простых решений у таких проблем, как утрата экологического равновесия, демографический взрыв, распространение оружия, которое может уничтожить все живое. Чтобы стать мудрыми и зрелыми взрослыми, дети должны начать понимать, что простые решения никогда не снимают проблему, что на самом деле надо копать глубже. Это означает, что если Фред забирает на детской площадке у Пэм игрушку, мы не должны объяснять это тем, что «Фред – еврей». Когда городской квартал несет следы запустения, мы не должны говорить: «Вот что происходит, когда по соседству поселяются черномазые или пуэрториканцы или мексиканцы». Подобные ответы, которые поколение за поколением предлагались нашим детям, привели к тому, что жизнь во многих уголках нашей страны полна опасностей и страданий.

Нам необходимо учить детей смотреть в корень. «Ну, может быть, Джо сегодня злится оттого, что пришел в детский сад голодным». Или: «Если Сара продолжает разбивать глиняные поделки, которые ты лепишь в детском саду, нам лучше поговорить с воспитателем. Он может поговорить с Сариной мамой и выяснить, почему Сара несчастна и что мы можем сделать, чтобы помочь ей». Это сложный путь, но он дает ребенку гораздо больше, чем когда мы говорим: «Я думаю, что Сара плохая девочка и тебе лучше держаться от нее подальше». У социальных проблем не бывает простых решений, и мы сослужим плохую службу нашим детям, самим себе и будущему, если будем вводить малышей в заблуждение относительно этого. Мы ставим детей на неверный путь, когда делаем акцент на тех вопросах, на которые действительно существуют верные и неверные ответы (Сколько будет три и шесть? Какая третья буква в алфавите?). Детям необходимо вначале испытать сложность жизненных ситуаций, чтобы они были подготовлены к столкновению с

путаницей, неопределенностью и непостоянством реальной жизни.

7. Не бояться неудач

Чтобы научиться чему-либо, вы должны не бояться допускать ошибки, даже терпеть неудачу. Первая книга, к которой вы обратились, может не содержать ответа на вопрос, почему птицы мигрируют, придется поискать ответ в какой-то другой. Первый деревянный столик, который вы сделали, может быть уродливым и кривобоким, но если вы способны учиться на своих ошибках, то следующий вы смастерите намного лучше. Детям надо помочь понять, что обучение – длительный, медленный процесс проб и ошибок. Ни одно великое изобретение или научное открытие никогда не делалось без большого числа предшествовавших ему испытаний и неудач. Мы должны совершенно отчетливо объяснить им, что удачи и неудачи – это не то, в чем состоит обучение. Привожу слова одной мудрой учительницы начальных классов: «На самом деле школа должна научить детей быть игроками! Единственный способ выяснить, что ты знаешь, а чего не знаешь, это немного рискнуть. Мы запугиваем детей до смерти. Кто захочет попробовать ответить на вопрос или постараться узнать что-то новое, если оценивается успех или неудача вместо того, чтобы оценивать попытку?»

8. Доверять взрослым

Пятилетнему ребенку нужно обладать истинным доверием к взрослым, если ему предстоит сосредоточить все свое внимание на учебных задачах. А людям доверять трудно, если они тебя обманывают, говорят, что никуда не уйдут, но, проснувшись, ты обнаруживаешь на месте родителей няню; говорят, что доктор не сделает тебе больно, а он делает. Мы платим очень высокую цену за те игры, в которые мы играем с детьми, чтобы избежать их слез. Если вы хотите, чтобы вам верили, лучше сказать: «Я собираюсь выйти на несколько часов, пока ты спишь», – даже если вам придется вынести мучительное прощание. И у доктора: «Тебе, может быть, будет немножко больно, но это скоро пройдет. Ты можешь посидеть у меня на коленях и поплакать, если тебе хочется».

Многие взрослые думают, что могут добиться доверия, если будут последовательны, но я считаю, что это большая ошибка. Слишком тонка грань между последовательностью и ригидностью, и я уверена, что важно доверять людям, даже если их чувства и намерения изменчивы. С возрастом люди меняются, и все мы подвержены сменам настроения. Для ребенка важно

постоянство в одном: в наших попытках быть с ним честными, как можно лучше объясняя, в чем мы непоследовательны, и извиняясь, если эта непоследовательность не оправданна.

Вполне можно помочь ребенку понять, что не все люди добрые, и одновременно создать у него ощущение, что большинство контактов со взрослыми будут хорошими. Воспитание уверенности в этом частично зависит от того, насколько мы готовы разделять чувства ребенка в отношении людей. Нам приходится быть откровенными с детьми, говоря иногда: «Да, ты прав, твоя воспитательница действительно поднимает слишком много шума вокруг мытья рук» или «Да, я понимаю, что ты имеешь в виду, говоря о тете Кларе, она слишком любит командовать, когда мы приезжаем».

Недоверие возникает из ощущения, что только тебе видны неприятные качества у других людей, а для детей такое ощущение не редкость. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.

9. Думать своей головой

Сказать «нет» на самом деле значит сказать «я существую». Это начинается по мере того, как у ребенка возникает некоторое представление о себе, ощущение того, что он на самом деле самостоятельная личность. Многих родителей пугает и злит такая возможность, в то время как они должны были бы радоваться этому. Чувство собственной уникальности и способности к выбору – жизненно важная часть человеческого существования.

Если у ребенка есть некоторое представление о том, кто он такой, он неизбежно будет к пяти годам обладать собственным мнением. Этой способности очень легко научить – надо просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут. Никто из нас не хочет воспитать человека слабого духом или слабого интеллектуально, мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и внутренними убеждениями. И мы не можем ждать, пока ребенок поступит в колледж, где у него будут развиваться эти способности. Эти принципы уже активно действуют, когда мы говорим: «Теперь, когда тебе почти три года, я думаю, ты можешь решить, купим ли мы тебе голубой комбинезон или красный». Или: «Пока мы будем есть на завтрак кукурузные хлопья, ты можешь сделать себе бутерброд с маслом и джемом». Или: «Хорошо, меня не раздражает наша соседка, но ты имеешь право на собственное мнение».

Когда мы демонстрируем уважение к личности ребенка, к его рождающимся взглядам, симпатиям и антипатиям, мы готовим

его к ситуациям, в которых ему придется принимать решение самостоятельно, например, присоединиться или нет к группе детей, решивших обследовать разрушенный дом, или согласиться или нет поехать с незнакомцем, который сказал, что знает его отца. Когда мы выходим из себя из-за «нет» в два с половиной года, мы должны иметь в виду, что придет время, когда мы будем благодарны тому, что наш ребенок способен говорить «нет». Суждение корректируется практикой.

10. Знать, в чем можно полагаться на взрослого

К тому времени, когда ребенку исполнится пять лет, по моему мнению, ему следует знать, что существует много ситуаций, которыми он просто не может управлять. Он не может справиться с компанией старших детей, с подростками, навязывающими наркотики, с диким поведением класса на уроках неопытного учителя. Доверие к взрослым отчасти состоит в том, чтобы знать, когда тебе нужна помощь, и уметь обратиться за ней. Это может казаться простым, но на удивление мало детей приходят в детский сад или в первый класс способными сделать это. В результате многие из них быстро попадают в ситуации, которые их настолько пугают и подавляют, что обучение становится невозможным. Нам необходимо объяснить детям, что мы можем быть друзьями, помочь им, не обращаясь с ними как с маленькими, без излишней опеки, можем понять их мир. Мы говорим, что придаем большое значение правам малых и слабых, но часто не включаем наших детей в эти идеалистические построения.

Учиться намного легче, если у ребенка не остается неудовлетворенных в раннем детстве потребностей. Если мы уделим больше внимания глубинным человеческим ценностям, мы сможем вырастить поколение мудрых и любящих людей, которые будут способны к переменам и смогут сделать мир лучше и безопаснее для проживания.

Как важно научиться прощаться

Как-то раз я позвонила подруге, с которой не общалась несколько месяцев. Она ведет очень активную работу в церкви, и ее попросили поехать на неделю на национальную конференцию, чтобы провести важный семинар. Подруга очень хотела поехать, но говорила мне, что это невозможно: «Я не могу оставить Джинни на пять дней – она рыдает, если я выхожу в магазин на полчаса».

Джинни четыре года. Ее отец – писатель, работающий дома. У нее есть любящая бабушка, которая готова присматривать за ней в любую минуту. Если бы я не слышала подобную историю сотни

раз прежде, я бы не поверила своим ушам. «Не дури мне голову!» – сказала я. Разговор стал прохладнее. Затем она довольно резко повесила трубку, а я попыталась сосредоточиться на Джинни и ее матери. Джинни – единственный ребенок, родившийся, когда ее матери было тридцать восемь лет. Она к тому времени была преуспевающим преподавателем, но желание иметь ребенка было настолько велико, что подруга бросила работу и стала домохозяйкой. Я иногда спрашивала себя, не пожалела ли она о таком импульсивном решении. Нежелание ее оставить дочку на попечении няни и бросить работу казалось мне чем-то вроде неразрешенной амбивалентности – клубка очень смешанных чувств.

Разлука между детьми и родителями – это нормальный и необходимый момент взросления. Но есть один момент, который может стать дополнительным камнем преткновения в этом процессе, – это то, что мы боимся проанализировать свои амбивалентные чувства. Доктор Дэвид Мейс, мудрый и опытный консультант по вопросам семьи, сказал однажды, что проблемы семейной жизни напоминают страдания бедного дикобраза. Вот он, одинокий и замерзший в лесу, встречает милую даму-дикобраза, и они прижимаются друг к другу в поисках тепла и утешения. Но через некоторое время их иголки начинают колоть друг друга и им приходится расстаться до тех пор, пока не становится холодно и одиноко, и они возвращаются друг к другу. По-видимому, это сущность человеческой природы: желать любви и близости и в то же время стремиться к индивидуальной свободе и независимости. Всю нашу жизнь мы изо всех сил стараемся найти равновесие.

Если вы хотите помочь маленькому ребенку легче пережить разлуку, вам необходимо прежде всего хорошо проанализировать собственные чувства. Даже самый крошечный ребенок, судя по всему, обладает встроенной радарной установкой: он знает, что чувствуют его родители, даже когда они сами не могут оценить свои ощущения. Совершенно нормально испытывать амбивалентные чувства. Каждый из родителей одновременно и любит и не любит не отпускающего его малыша, который так зависит от взрослых. В какое-то мгновение (и я хорошо помню это) ты чувствуешь, как будто жизнь кончилась. Ты в вечном плену, потому что этот беспомощный маленький человечек обрел над тобою власть на всю оставшуюся жизнь. Хочется заорать: «Выпустите меня отсюда! Что вы делаете с моей жизнью!» Но в то же время нередки были мгновения всеобъемлющей радости при взгляде на малышку, ее крошечную золотую головку, ее улыбку, при звуках ее довольного гуканья. Волны любви захлестывали

меня, когда я ощущала своими руками нежность и теплоту этого маленького существа.

Чувства «привет» и «я хочу попрощаться» приходят и уходят. Они приводят в замешательство и нас, и ребенка. Нам обоим будет лучше, если негативные чувства не будут храниться в глубоком темном тайнике. Некоторые считают, что стыдно признаваться в том, что ты хочешь сидеть дома с ребенком; многие рассматривают это как тягостную повинность. Только в том случае, если родители смогут разобраться в сложном диапазоне собственных чувств, они смогут принять объективное решение по этому поводу. Ранняя разлука мучительна для детей, но если ребенку помогают пережить ее, приучая к мысли о ней терпеливо, но твердо, для него это будет этап нового уровня развития и совершенствования.

По страданиям взрослых, которые возвращаются мысленно к своим детским переживаниям, мы знаем, что нам слишком часто приходилось управлять своими эмоциями. Мы прекращаем плакать, чтобы заслужить любовь и уважение, но это усиливает нервное напряжение, грозит частыми головными болями, сердечными и желудочными расстройствами. За тридцать лет работы с детьми и почти такой же период изучения собственного детства я поняла, что для целостного развития нам надо переживать наши чувства в тот момент, когда мы их ощущаем. Учителя вскоре обнаруживают, что дети, которые не скрывают свои эмоции, способны лучше и быстрее справляться с волнением, более спокойны и рассудительны.

Во время многолетнего изучения курса психотерапии я смогла вновь ощутить некоторые из своих ранних младенческих переживаний. Они были очень сильными и помогли мне понять многое из того, чего я не понимала тогда, когда моя дочь была маленькой. Ребенок, который сильнее всего боится разлуки с близкими людьми, часто чувствует себя заброшенным, одиноким и оттого очень напуган. Именно это вероятнее всего. У него отсутствует ощущение времени и пространства, он не знает, что сейчас: ночь или день, не знает, услышит ли его кто-нибудь. Единственное, что он чувствует, еще и сам до конца не понимая этого, что он одинок и это может быть навсегда.

Не случайно одна из самых ранних игр, в которые начинают играть младенцы, – это прятки. Таким способом малыш пытается справиться со страхом разлуки. На мгновение мать исчезает за кроваткой, потом внезапно появляется. Ребенок начинает понимать, что родители могут исчезать, но они всегда возвращаются. Понимание этого происходит медленно и редко обходится без борьбы. Все малыши неизбежно проходят в своем

развитии через стадию, когда они плачут при уходе родителей. Проблема заключается в том, что почти так же неизбежно все родители в этот момент чувствуют себя вначале виноватыми, а затем начинают сердиться. Нам следует понять, что переживание разлуки – от разлуки с утробой до разлуки с жизнью – необходимо для развития, и требуется около 20 лет, чтобы его освоить.

Когда потребность удовлетворена, она постепенно исчезает. Как только ребенок почувствовал, что может получить телесный комфорт тогда, когда ему это нужно, легче возникнуть любознательности и духу первооткрывательства. Конечно, приятно уткнуться головой в теплую нишу между плечом и шеей – но как только эта дружелюбная дама отпустит тебя, тебе бы лучше быть на полу, грохоча по всем этим кастрюлям и сковородкам!

Одна из наиболее сложных проблем возникает, когда колеблющиеся родители, обремененные неосознанными переживаниями, позволяют ребенку взять верх над ними и поступать только так, как хочет он. Я помню случай, когда мы с мужем собрались пообедать, а потом пойти в театр с друзьями. Но они так и не пришли в ресторан, а в театре появились в середине первого акта, шепча нам: «Дочка не давала нам уйти!» Девочке в это время было два года; я представила себе, как она приковывает их к кровати или крутит хлыстом у них над головами! Детям необходимо знать, что главные в жизни – взрослые. Если они не знают этого, то погружаются в страшную растерянность и хаос. Это не означает, что надо говорить: «Послушай, прекрати это безобразие. Мы уходим, и все тут. Если ты не прекратишь плакать, то будешь отшлепан». Скорее, это повод, чтобы сказать с пониманием, но твердо: «Мы с папой знаем, что ты расстраиваешься, когда мы уходим, но мы хотим навестить друзей (или мы хотим побыть какое-то время одни). Тебе будет хорошо с няней. С тобой мы увидимся утром». Если ребенок выглядит очень встревоженным, может быть, нужно сказать: «Я знаю, ты сердишься или испуган, и может быть, тебе надо поплакать, ничего страшного. Наверное, тебе будет лучше, если мы позвоним, чтобы пожелать тебе спокойной ночи. Нам будет это приятно. Но сейчас мы уходим».

Разлука тяжела не только для детей; она имеет и обратную сторону. Эллен входит и объявляет: «Родители Кэти берут ее с собой в поход в Йеллоустонский парк и пригласили меня с собой. Я хочу поехать». В ее голосе появилась новая нотка независимости, и вы вдруг обнаруживаете, что ваша «милая крошка» уже взрослая молодая особа. Когда это случилось?

Должно ли было это произойти так быстро? Ваше первое желание – сказать: «Не будь глупенькой, ты еще слишком маленькая, чтобы уезжать на целый месяц». Вместо этого вам надо постараться убедить себя, что, хотя разлука и мучительна, надо, чтобы она произошла.

Некоторые дети вступают в мир относительно легко; они выглядят вполне готовыми для новых приключений. Другие остаются испуганными и настороженными. Для этих детей прощание становится мучением, и оно усиливается, если мы даем им понять, что они не справляются с новыми ощущениями. Чувство неполноценности отнимает у них всю энергию, и ее не хватает, чтобы встретиться с незнакомыми доселе проблемами.

Дэвид был испуган, когда пошел в детский сад; он был испуган, когда поступил в первый класс. Когда наступил момент и ему остался день до отъезда в летний лагерь, он объявил, что завтра не поедет. Если ему говорить, что он ведет себя как маленький, страх усилится. Необходимо, чтобы кто-нибудь сказал ему: «Дэвид, милый, ты всегда боялся чего-то нового. Просто у тебя такой характер. Ты вел себя так, когда ты был малышом, и, может быть, будешь вести себя так, когда станешь взрослым. Ничего страшного в этом нет. Но мы с тобой знаем, что это состояние продолжается недолго, вскоре все изменится, так что давай посмотрим, что будет через недельку-другую. Это не вопрос жизни и смерти. Если тебе все еще будет плохо и не понравится отдых, ты сможешь вернуться домой».

Когда наши дети впервые уходят на день рождения, остаются ночевать у бабушки, идут в детский сад, кое-кто из нас бурно радуется. Наконец свободны! Но есть и другие, кто ощущает разрыв жизненной связи, разлучаясь с детьми. Радость и печаль – естественные чувства, но хорошо, если вы обладаете достаточной зрелостью и ответственностью, чтобы управлять своими чувствами, умеете проявлять на деле сочувствие другим. Дети нуждаются в нашей помощи. Мы должны действовать как взрослые, готовые помочь детям преодолеть незнакомые им ощущения и трудности, помочь чутко, терпеливо и с любовью.

Часто кажется невозможным угадать внутреннее «расписание» ребенка. Вы говорите себе: «У Андреа в этом году было так много друзей, она так хорошо чувствует себя в школе, что она, конечно же, готова к тому, чтобы отправиться без нас в гости к бабушке». Но подходит срок, и Андреа, обычно уверенная в себе и предприимчивая, становится очень тихой. Возможно, что в свои восемь лет она еще недостаточно взрослая для такой поездки.

Или вот Джереми, который хочет пойти в горы с двумя

друзьями. Им всего тринадцать лет, и вы уверены, что они слишком малы для такого похода, хотя по всему избранному ими маршруту на каждом шагу встречаются студенческие лагеря. Вы говорите: «И не думай!» – и сталкиваетесь с плачем и такой яростью и протестом, каких не ощущали раньше никогда. Может быть, вам следует изменить решение, ведь сын стал старше, более взрослым и самостоятельным, чем вы полагали раньше.

Важно уметь внимательно наблюдать за взрослением ребенка и быть готовыми дать ему право на поступок. Все мы допускаем ошибки, решая, готов ли ребенок к той или иной форме разлуки. И родители и дети колеблются, что естественно, и всем нам необходимо обсуждать это друг с другом и пробовать различные варианты.

Выбор няни – важный момент не только в вашей жизни, но и в жизни вашего ребенка. Когда моя дочь была маленькой, я искала такую няню, которая была бы не только приличным, ответственным и любящим детей человеком, но, кроме того, мне хотелось, чтобы она не была слишком требовательной и не увлекалась муштрой. Конечно, няня не должна позволять ребенку делать что-то опасное или жестокое, вести себя, как ему захочется. Я никогда не задавала ей вопросы о том, хорошо ли ела моя дочь и вовремя ли она легла спать. Я хотела, чтобы моя дочь радовалась общению. Это делало нашу разлуку не такой невыносимой. Однажды, когда дочь услышала, что мы уходим, она воскликнула: «Отлично! Миссис Смит разрешает мне больше смотреть телевизор и дает к чаю целых два куска торта». Это приемлемая награда за то, чтобы отпустить нас.

Одним из факторов, влияющих на возникновение смешанных чувств по поводу расставания родителей и детей, является то, что ребенок не способен правильно оценить свои чувства в перспективе, а родители часто теряют в нужный момент эту способность. Я хорошо помню ощущение того, что моя дочь никогда и никуда меня не отпустит. Даже после того как она привыкла к няне и к тому, что надо ходить в школу, она не уставала повторять, что никогда не вырастет и никогда не оставит нас. Когда ей было лет шесть-семь, она спросила: «Могу я просто остаться здесь и жить с тобой и с папой?» Я ответила ей, что она может жить до тех пор, пока сама не захочет уехать. Дочь посмотрела на меня как на недоразвитую: что на свете заставит ее захотеть уехать? «Когда-нибудь, когда ты станешь взрослой, – сказала я, – я напомню тебе то, что ты повторяла, когда была девочкой. И знаешь, что? Ты не поверишь мне!»

Ни один ребенок не может предугадать чувства, которые ему предстоит испытать.

В восемнадцать лет дочь объявила, что она уезжает. Она не спрашивала нас, можно или нет это сделать, она просто ставила нас в известность о своем намерении. Теперь была моя очередь быть потрясенной, не подготовленной к подобной ситуации. Дочь была очень добра и позволила мне пойти с ней за покупками: выбрать метлу, швабру и коврик в ванную, она не протестовала против моих советов по поводу стирального порошка и хозяйственного мыла. Она дала мне возможность, участвуя в покупках, справиться с волнением перед разлукой. Стоя в хозяйственном магазине, я сказала: «Ты знаешь, я однажды говорила тебе, что, когда ты вырастешь, я напомню тебе о том времени, когда ты хотела навсегда остаться со мной и с папой». Она недоверчиво уставилась на меня. «Ты, наверно, меня разыгрываешь», – произнесла она недоверчиво.

Одна подруга недавно рассказала мне: «В день свадьбы дочери я была готова разрыдаться, меня обуял страх, что на церемонии я поведу себя как идиотка. Когда дочь начала плакать, надевая свое свадебное платье, я почувствовала облегчение. Мы хорошенько поплакали вместе, и меня так утешило, что и она испытывает смешанные чувства счастья и печали!»

Я до сих пор помню мой первый день в детском саду, хотя с тех пор прошло пятьдесят семь лет. Вижу огромную комнату, похожую на пещеру, в которой бродят очень высокие, похожие на великанов незнакомцы. Все виделось несоразмерным. Там была горка, которая казалась тридцатифутовой, и лесенка высотой с четырехэтажный дом. Теперь я знаю, это был крошечный, тесный детский сад, но я видела его глазами испуганной маленькой девочки, оказавшейся в незнакомой стране. Даже сейчас, когда я пишу об этом, у меня возникает ощущение страха. Что, если моя мама никогда не придет? Знает ли кто-нибудь, где я живу? Что будет, если меня оставят здесь навсегда? Навсегда – это пустая, темная, бездонная пропасть ужаса. Не важно, что меня успокаивали, не важно, что я твердо знала, что меня любят, – страх одиночества, беспомощности никогда не покидал меня.

Мы учимся медленно, нас учит жизнь. Чем старше я становилась, тем легче расставалась с родителями, уходя в детский сад или школу. У меня все еще бывали приступы тоски по дому, когда я уходила, даже когда я уехала учиться в колледж. Но к концу средней школы решительный выбор был сделан. Перед ее окончанием я написала родителям: «Я не знаю, как я перенесу расставание со школой и друзьями. В них вся моя жизнь!»

Расставаться с тем, кого мы любим, всегда трудно и мучительно. Вполне естественно беспокоиться, когда вы так

заботитесь о ком-то, естественно тревожиться, спрашивать себя, увидитесь ли вы еще. Сейчас вот мой муж собрался лететь в Калифорнию. Я волнуюсь, как он долетит, могу уже представить, как мне будет одиноко, и знаю, что телефонные звонки могут только обострить чувство одиночества. Но мы учимся всю жизнь, что расставание – это часть жизни, часть любви. Чем больше мы любим, тем больше мы страдаем. Но есть и плюсы в том, чтобы ощутить разлуку. В детском саду прощание с домом приносит дополнительные преимущества: ты узнаёшь, как здорово лепить из пластилина, понимаешь, что можно утешиться на коленях у воспитательницы, в детском саду ждут картинки, которые можно раскрасить, песни, которые можно спеть, и фантастические открытия, которые можно совершить.

Для меня сегодня разлука означает, что наступят тихие дни самоанализа, когда я смогу не отвлекаясь писать, что я хочу, слушать музыку тогда, когда мне хочется, читать посреди ночи, общаться с друзьями, с которыми не дружит мой муж. Школьный автобус действительно привезет тебя обратно домой; мама и папа действительно приедут на родительский день в лагерь и на школьную ярмарку. Научиться прощаться – это только одна из сторон ожидания замечательного момента новой встречи с родными и близкими людьми.

Как жить, если старшему из троих детей еще не исполнилось трех лет?

Джонни два с половиной года. У него две сестры: Сюзен, которой полтора года, и Кэти, которой всего восемь месяцев. Его мать говорит, что мальчик плохо отреагировал на рождение Кэти. Хотя с этого момента прошло восемь месяцев, он становится все более и более замкнутым и неуверенным в себе. У него не прекращаются респираторные инфекции, а ведь раньше он был здоровым малышом. Кроме того, он плохо спит.

Мать описывает ситуацию следующим образом: «Мы с мужем всегда радостно встречали рождение каждого ребенка. А Джонни воспринял рождение малышки очень тяжело. Его сестра Сюзен была на редкость мила, когда в доме появилась Кэти, и конечно, крошка вызывала умиление окружающих. Джонни почувствовал это и стал усиленно требовать внимания к себе. Было почти невозможно уделить ему столько времени, сколько он хотел, ведь нам приходилось ухаживать и за остальными детьми. А он становился все более и более несчастным и все более и более требовательным.

Во время недавней болезни Джонни стал плохо спать. Он кричит и плачет по ночам, выбирается из своей кроватки, сколько бы раз мы его ни укладывали. В конце концов мы попытались

укладывать его в столовой на кушетке, чтобы, когда он уснет, переносить его в кроватку. Но чаще всего это не помогало. Он просыпался и возвращался к нам. Джонни дожидался момента, когда мы ложились спать, и засыпал на пороге нашей спальни. Думая, что ему не нравится его кроватка, мы купили ему кровать без боковых стенок, поставили ее в комнату к малышке, а ее положили в бывшую его кроватку, но ситуация только ухудшилась. Сокращение его дневного сна тоже не помогает. Он падает с ног от усталости к 18:30, но через несколько часов просыпается и заступает в ночную смену! С двумя малышками на руках я вне себя от забот и усталости».

Конечно, существуют большие различия между семьями, в которых три, четыре или более детей рождались один за другим. Различные обстоятельства сопутствуют возникновению подобной, описанной выше, или иной ситуации в многодетных семьях. Многое зависит от поведения родителей: спокойны они или напряжены и тревожны? Помогает ли отец в ведении хозяйства, и нравится ли ему это занятие? Могут ли любящие бабушки и дедушки или другие родственники облегчить родительскую ношу? Благоприятны ли бытовые условия? Может ли семья позволить себе иметь домработницу или няню? Могут ли друзья и соседи помочь в чем-то вроде покупок?

Проблемы воспитания нескольких очень маленьких детей не неразрешимы, но родителям следовало бы изучить особенности этой ситуации, чтобы встретить ее более подготовленными – чтобы дети чувствовали себя менее несчастными, а у них самих было меньше усталости и неразберихи.

Вернемся к Джонни. На самом деле центральную проблему составляют не его трудности с засыпанием. Во-первых, этот симптом не говорит нам особо много о Джонни; почти у каждого ребенка на какое-то время возникают «проблемы со сном». Диапазон возможных причин значителен – от реакции на недавний переезд до нормального гнева на то, что тебя укладывают в постель, когда ты еще не устал и похоже, что веселье только начинается. Возможно, у Джонни были страшные сны и он боялся новых, или, может быть, он просто пытался поспать с мамой и папой – через это проходят все дети. Эти и многие другие обстоятельства приводят к тому, что большинству родителей слишком хорошо знакомы возникающие время от времени проблемы со сном. Если мы будем думать о поведении Джонни как о «проблемах со сном», мы можем упустить из виду, что это только симптом, с помощью которого Джонни пытается сказать нам что-то о своих чувствах, возникших у него при столкновении с его особой жизненной ситуацией. Не только

трудности со сном могут означать совершенно разные вещи для разных детей в различные периоды, но и каждый ребенок может различными симптомами реагировать на одну и ту же базовую проблему. У Салли появятся вспышки раздражения, Брайан может отказаться есть, а Томми вновь станет мочиться в постель. Каждый ребенок реагирует на любую ситуацию своим собственным уникальным способом, но какую бы форму ни принимало поведение – это тревожный сигнал, крик о помощи.

Итак, на время забудем поведение Джонни и внимательнее рассмотрим жизненную ситуацию, в которой он оказался. Что может волновать этого малыша двух с половиной лет, который всегда был счастливым и способным легко относиться к жизни? Джонни был самым желанным и любимым ребенком. Первые месяцы его жизни были заполнены особым вниманием со стороны родителей и близких. Каждый его поступок волновал окружающих его взрослых, будь это первый зуб или первое слово, первая улыбка или первый шаг. У него сложилось ощущение благополучия того, что он хорошенький, умненький, доставляющий удовольствие и, безусловно, находящийся в центре внимания родителей.

Когда Джонни было одиннадцать месяцев, он получил первое потрясение: он не был больше единственным ребенком на свете! Слишком маленький для того, чтобы выразить свои чувства словами, понять или предвидеть перемену в своей жизни, он мог только отвечать общим ощущением растерянности и, может быть, гнева или из-за того, что он уже не доставляет родителям такого удовольствия, как раньше, или из-за того, что он уже не такой замечательный. С этого момента его потребности не удовлетворялись так же быстро и так же полно, как раньше. Младенцы очень многого требуют от взрослых, у них нет терпения ждать, они не могут или с трудом могут переносить незначительные неприятности, с которыми учатся справляться, когда становятся старше. Трудно расстаться с младенческими потребностями и удовольствиями, даже постепенно; еще труднее смириться с переменой, когда она наступает внезапно.

Если бы Джонни было три, четыре или пять лет, он бы знал о рождении младшей сестры и ожидал бы этого; мог бы принимать участие в приготовлениях к ее появлению, например помогал бы выбирать кроватку или приданое. Его родители могли бы помочь ему подготовиться к рождению сестренки во вполне реалистичной форме, сказав, что это будет весело, но не все время; что он будет любить новую малышку, но не всегда; что он сначала будет немножко ревновать и что для маленького мальчика это чувство вполне нормально и естественно. Он также

был бы способен понять, что маме нужно больше отдыхать, что она иногда устает или бывает в плохом настроении и у нее нет времени поиграть с ним.

Джонни не был достаточно взрослым, чтобы понять все это, и он не мог реагировать, обдумывая или выражаясь словами – только смутными ощущениями. Мы иногда склонны думать, что для ребенка это скорее облегчает, чем затрудняет переживание той или иной ситуации, однако часто все происходит совсем наоборот. Ребенок, который сталкивается с трудной жизненной ситуацией в тот период, который называют «довербальным», часто больше расстраивается и волнуется, чем если бы это произошло позже.

Когда Джонни было почти два года, все повторилось. Несомненно, трудно соперничать даже с одной крошечной и очаровательной девочкой, а тут еще появляется вторая. Не означает ли повышенное внимание и интерес к маленьким девочкам то, что мальчики не такие хорошие? Был ли он плохим мальчиком, потому что ему просто не нравилось то, что произошло в их семье? Не были ли мама и папа так заняты другими малышами, потому что он не заслуживал любви? К тому времени, когда ему исполнилось два года, Джонни, видимо, уже мог перевести некоторые из своих ощущений в слова. Но как могли его родители помочь ему? Он не был достаточно взрослым даже во второй раз, чтобы его можно было заранее подготовить к рождению сестры. Он не был достаточно взрослым для того, чтобы почувствовать, что он мог бы играть важную и ответственную роль как старший или участвовать в уходе за малышкой. Он не был достаточно взрослым, чтобы находить удовлетворение своих интересов вне семьи в занятиях, которые помогли бы ему чувствовать себя сильнее и свободнее. Он сам во многом был еще младенцем.

Каковы бы ни были конкретные сомнения Джонни, но его надо было успокоить и ему надо было быть рядом с родителями. Темнота и сон могли обострять у него чувство изоляции и одиночества. Не становились ли его растерянность, его гнев, его чувство неполноценности наиболее непереносимыми ночью? Не подтверждало ли неодобрение родителями его поведения то, что он больше не нужен им и нелюбим? Может быть, то, что нового младенца положили в его старую кроватку, означало для него окончательное подтверждение того, что его место занято?

Это, конечно, чистые домыслы. Нам не дано точно знать, что думает или чувствует тот или иной ребенок в определенной ситуации, но мы можем, судя по обстоятельствам, сделать самые общие замечания о тех вещах, которые, вероятно, влияют на его

поведение.

Многие родители в наши дни стараются, чтобы дети были близки друг другу по возрасту, так чтобы им было интересно дружить, чтобы у них были сходные увлечения и жизненный опыт и т. д. Родителям следует немного подумать о «за» и «против» такого подхода. Если старшие дети будут слишком малы, чтобы понять или быть подготовленными к появлению новых братьев и сестер, как мы можем помочь им встретить это событие без тревог и гнева? Обычно родители говорят: «Мы хотим, чтобы наши дети рождались один за другим, потому что они будут слишком малы, чтобы понять разницу. Они не будут осознавать, что происходит, и будут просто предполагать, что так обычно и бывает».

Может быть, самое важное, что нам помогают понять дети, подобные Джонни, – это то, что все на самом деле гораздо сложнее, чем думаем мы. Верно то, что все дети выражают свои чувства через поведение, особенно это верно для маленьких детей. Чем меньше ребенок, тем сложнее ему выражать свою ревность непосредственно. Он пытается обратить наше внимание на его поступки не словами, а общими ощущениями и эмоциями. Эти реакции выражаются языком поведения, например у Джонни – расстройством сна. Если мы согласимся с тем, что для ребенка нелегко перестать быть младенцем, особенно когда он единственный, и с тем, что малыши болезненно чувствительны к изменениям в жизни, мы сможем во многом облегчить их эмоциональный рост.

Один отец планирует свой распорядок дня так: вечером первые полчаса он проводит со своим четырехлетним сыном: строит с ним крепости из кубиков, играет или читает ему сказки; потом он помогает жене купать двоих младших детей. Одна мать разрешает своей трехлетней дочке играть в «младенца»: ей разрешается пить из бутылочки, как ее новорожденному брату, и она может пристроиться у мамы на коленях и по-младенчески лепетать, пока ее младшие братья спят. Бабушка приходит посидеть с малышами на один день в неделю, так что мама с двухлетним сыном могут выйти развлечься в кондитерский магазин или на детскую площадку. Эти семьи принимают во внимание те потребности и чувства, которые не могут быть выражены словами, но тем не менее существуют.

Пребывая в постоянном напряжении, маленькие дети часто регрессируют, становясь более капризными. Когда мы готовы к этому и способны отнестись к подобным проявлениям спокойно, мы можем позволить ребенку удовлетворить свои потребности подобным образом, замечая, что он вскоре возвращается к более зрелым нормам поведения. Когда мы позволяем ребенку по-

младенчески лепетать, сосать из бутылочки, кормим его из ложки и т. д., мы оказываем ему поддержку, необходимую для того, чтобы он вновь собрался с силами. Вместо того чтобы усиливать его чувство поражения и ненужности, мы даем ему понять, что он такой же замечательный, просто немного расстроен жизненными событиями. Когда мы таким образом успокоим ребенка и удовлетворим его потребности во внимании, мы обычно можем установить разумный распорядок сна и других режимных моментов без того, чтобы превращать их в повод для выражения недовольства и капризов.

Помимо проблемы распределения родительского внимания и заботы есть и другая. Иногда старший ребенок в семье, такой как Джонни, реагирует на отсутствие возможности для здорового развития и исследования окружающего мира. Когда ребенок остается единственным до четырех-пяти лет, его родители обычно способны позволить ему гулять более свободно, они располагают большим временем и могут наблюдать за ним, чтобы он не ушибся, могут позволять ему бегать, лазать, прыгать и т. д. Кто-нибудь может быть поблизости, когда он обследует горки и качели на детской площадке. Есть больше времени, чтобы убрать обратно вещи, когда он исследует волшебный мир кастрюль и сковородок в шкафу под раковиной; он может бегать в парке, потому что мама или папа следуют за ним.

Все обстоит совсем иначе, если мать Джонни катит детскую коляску, уже беременная третьим ребенком, и оба родителя так заняты смесями, купанием и прочими домашними делами, что не могут уделить внимания мальчику. Помочь Джонни легче принять своих младших сестер может лишь ощущение того, что он старше, умнее, сильнее и более независим. Субботняя экскурсия вдвоем с папой, специальный поход с мамой к друзьям, у которых есть дети его возраста, поездка за город с бабушкой и дедушкой могут помочь малышу увидеть выгоды и удовольствия его положения и облегчат ему отказ от желания быть похожим на младенцев.

Родителям необходимо понять, что первые годы воспитания нескольких малышей требуют больших затрат времени и энергии. Они должны всегда оставаться внимательными к проблемам, которые возникают у старших детей. Но необходимо помнить о том, что эти проблемы, какие бы формы они ни принимали, носят временный характер. Медленно, но верно родители Джонни смогут добиться того, чтобы ночные тревоги оставили его. Надо только разрешить ему вести себя по-младенчески тогда, когда ему этого хочется, предоставлять ему время, когда он, и только он, сможет удовлетворять свои потребности, включать его в уход за

младенцами, сделать так, чтобы ему нравилось чувствовать себя причастным и ответственным за воспитание малышек, – все это поможет ему лучше чувствовать себя в окружающем его мире. А когда он станет достаточно взрослым для того, чтобы играть с детьми своего возраста, пойдет в детский сад, у него появятся собственные интересы и впечатления, которые смогут укрепить у него уверенность в себе.

Существует выражение, распространенное в наш атомный век: «Не нажимай на кнопку тревоги!» Это может стать хорошим девизом для семей, в которых старший из детей еще сам во многом младенец. Если родители смогут согласиться с тем, что реакции на любые изменения в составе семьи часто драматичны и столь же важны и значимы для годовалых и двухлетних, как и для более старших детей, они смогут более успешно решить проблему воспитания у детей чувства ответственности и заботы друг о друге. Если бы Джонни было пять лет, когда ожидалось появление новорожденного, его мать под влияниям всего, что она читала и слышала о возникающей ревности между братьями и сестрами, может быть, смогла бы осторожно и вдумчиво подготовить Джонни к появлению нового члена семьи и поняла бы некоторые из смешанных чувств, которые могут у него появиться. Единственное, чем отличается ситуация, в которой оказались Джонни и его младшие сестры, – это то, что к ней нужно было подготовиться иначе. Когда Джонни подрастет и сможет выражать свои чувства с помощью слов, его родителям будет легче с ним договориться и объяснить ему, что он старший брат и должен помочь им в воспитании сестренок.

О детях, которые не хотят есть

Если вы работаете с родителями дошкольников, то есть одна фраза, которую вам приходится слышать довольно часто: «Этот ребенок ест так мало, что такого количества пищи не хватило бы и птичке».

Я не особенно разбираюсь в том, как питаются птицы, но я хорошо знаю, что те дети, родители которых боятся, что они умрут от голода, ухитряются каким-то образом из заморышей превратиться в самых длинных, самых сильных и, к сожалению, самых толстых школьников.

В доме у Эллен ситуация считалась столь драматичной, что ее мать позвонила в детский сад и спросила, не смогу ли я встретиться с ней и с ее мужем, чтобы поговорить об их дочери. Эллен в неполные четыре года выглядела как стручок фасоли. И по словам ее родителей, ни одна уважающая себя птаха не могла бы просуществовать и двадцать четыре часа, съедая столько, сколько Эллен умудрялась растянуть на неделю. Каждое

кормление превращалось в битву, и девочка выходила из нее победителем. «Когда мне все-таки удалось накормить дочь и ее стошнило, я поняла, что проиграла», – сетовала ее мать.

Обратятся ли родители за советом к книгам доктора Спока или посоветуются со своим домашним педиатром, не столь важно. Одно им наверняка поведают и книги Спока, и врач: дети в возрасте от двух с половиной до пяти лет нуждаются в небольшом количестве пищи. Это необходимо им не только для поддержания сил, но и для нормального развития. Так почему же этот вопрос так волнует родителей? Вспоминаю, как я сама относилась к этой проблеме, когда моей дочери было четыре года. К тому времени я уже несколько лет работала воспитателем в детском саду и детским психологом. Наш педиатр, спокойный и умеющий ободрить любого, посоветовал мне хорошенько присмотреться к дочери – живому моторчику, сгустку бодрости и энергии, которую я едва могла выносить, гоняясь за ней следом с утра до вечера. Мне казалось, она слишком часто простужается. «Она заражается от других детей в детском саду», – говорили мне, но это меня мало утешало, к тому же я страдала от того, что у дочери плохой аппетит. Я не могла отрицать, что она была довольно высокой для своего возраста, поэтому вопрос доктора застал меня врасплох: «Могла бы она вырасти такой высокой, если бы страдала от недоедания?» Перед тем как мы расстались, он блестяще предсказал, как будут развиваться события в будущем. «Когда Венди будет семь лет, – сказал он, – у нее разовьется волчий аппетит, и все оставшиеся годы, пока она будет расти, вы будете жалеть о том, что раньше так беспокоились, что она ест мало, и будете мечтать о том, чтобы она прекратила объедать вас». Чем старше становилась Венди, тем чаще я вспоминала предсказание доктора. Аппетиту ее могли позавидовать даже два голодных волка.

Много лет назад, когда мы были детьми, бытовало мнение, что толстый ребенок – это здоровый ребенок. Несколько лет назад я слышала в поезде разговор группы солдат, которые говорили о том, как готовят их матери. Все они были убеждены, что самой большой радостью, которую они могут доставить своим матерям, это, приехав домой, сказать: «Ма, я изголодался по приличной пище!» – и потом провести весь отпуск за обеденным столом. Среди этих солдат были американцы итальянского происхождения, греки, поляки, негры и евреи.

История цивилизации – это история человечества, пытающегося преодолеть непрекращающийся ужас голода. Обеспечить ребенка достаточным количеством пищи, чтобы он рос большим и толстым, всегда было основным выражением

материнской любви. Если вы скажете, что у ребенка «проблемы с едой» людям из других стран, не таких богатых, как наша, они просто не поймут, о чем вы говорите, вам придется объяснить, а они будут слушать с широко раскрытыми глазами, что в Соединенных Штатах некоторые родители уговаривают, задабривают своих детей или угрожают им и наказывают за то, что они не едят. Конечно, в каком-то смысле борьба между родителями и детьми по поводу еды возникает оттого, что пища сейчас достается гораздо легче, чем в дни нашего детства, но мы еще не способны привести наши эмоции и установки в соответствие с окружающим изобилием.

Но у проблем, возникающих по этому поводу, есть и много других причин. Одна из них состоит в том, что снижение аппетита у ребенка часто происходит как раз тогда, когда он дает нам знать, что мы уже не всегда «командуем парадом». Этот очаровательный, послушный, привязчивый малыш превратился в личность. Это драма, которая потрясает многих, в иных случаях уравновешенных и спокойных родителей. Безусловно, все мы хотим, чтобы наши дети становились все более независимыми; мы хотим, чтобы они были любознательными, предприимчивыми и сообразительными. И хотя мы понимаем в глубине души, что возникающее непослушание, сильная воля, желание быть услышанным – это необходимая ступень в развитии человека, но нам не нравится, какой ценой это достигается. Мы начинаем повышать голос, как эта пигалица двух с половиной футов роста смеет говорить нам, что не хочет есть!

Интересно наблюдать за различными семьями в тот момент, когда начинается настоящее самоутверждение младшего члена семьи. У некоторых матерей и отцов в прошлом не было проблем с едой; они не сердятся и не волнуются, когда ребенок говорит, что он не голоден. Они не обращают внимания на протест и говорят: «Хорошо, дай мне знать, когда ты проголодаешься. Я не буду специально для тебя снова готовить обед, но я оставлю тебе бутерброд с маслом и стакан молока». Подавляющее большинство дошкольников дома не испытывают никаких проблем с едой. Но не завидуйте счастью этих родителей, будьте уверены, что у них есть своя больная мозоль. Мать не может выносить беспорядка, и она решила, что к тому времени, когда ее дети пойдут в детский сад, каждый из них должен быть «приучен к порядку»: складывать пижаму, заправлять постель и убирать игрушки. Вполне вероятно, что то время, которое она сэкономила на кормлении, она тратит на то, чтобы уговаривать, задабривать, ругать и наказывать своих детей, стремясь воспитать у них аккуратность!

У большинства из нас есть своя ахиллесова пята, а маленькие дети со своей замечательной и чувствительной радарной установкой, которая у них, видимо, с наибольшей силой действует в три-четыре года, способны повернуть ее во все стороны и нацелить именно на тот пункт, который нас больше всего беспокоит, превращая его в поле брани, на котором они будут бороться до победного конца.

Очень плохо, что мы допускаем, чтобы еда, которая должна приносить удовольствие человеку, служила причиной к ссоре. Мы должны прежде всего понять две вещи: во-первых, наша тревога и волнение по поводу того, как ребенок ест, почти всегда чрезмерны; и во-вторых, нет такой причины на свете, по которой мы и наши дети должны были бы продолжать превращать эту область жизни в противостояние двух вооруженных лагерей. Зная, что детям больше всего нужно, чтобы мы поняли, что они выросли и готовы сами принимать решения, мы можем и должны найти разумные и выполнимые способы для того, чтобы дать им понять, что да, мы действительно видим, как они выросли, и мы действительно рады этому и будем чаще позволять им принимать самостоятельные решения. Так же мы должны относиться к тому, как едят наши дети.

Вряд ли среди нас найдется тот, кто не был бы абсолютно уверен, что необходимо есть три раза в день. Нет ли у вас смутного ощущения, что завтрак, обед и ужин были каким-то образом переданы нам как фундаментальные законы мироздания? Вот что значит, как я полагаю, быть слишком цивилизованными! Это утверждение можно легко поколебать, если обратиться к любой из книг по культурной антропологии, которая предоставит свидетельства того, что вопреки тому, что может показаться, во многих частях земного шара существуют культуры, имеющие совершенно другие привычки, связанные с едой.

Рождаясь, дети не понимают и не разбираются в том, как принято есть. Некоторые из них предпочитают есть всю ночь и спать весь день! Хотя они и приспосабливаются к нашему ежедневному режиму к трем или четырем годам, все же они еще очень маленькие, и не стоит думать, что запихивать в них массу еды три раза в день полезнее, чем если они перекусят шесть или даже восемь раз на бегу (поскольку бегать в четыре года гораздо более естественно, чем сидеть).

«Но вы толкаете нас на то, чтобы наши дети росли маленькими дикарями!» – слышу я возмущенные восклицания одних родителей. Другие бормочут в ответ: «Эта женщина хочет, чтобы мы ждали наших детей по двенадцать часов в день, не

выходя из кухни». А третьи добавляют: «Умение вести себя за столом существенно для установления хороших отношений в обществе и должно быть привито детям как можно раньше».

Большинство из нас не любят делать то, что у нас плохо получается, точно так же не может увлечь то, что нас не интересует ни в малейшей степени. Сидеть вместе за столом действительно имеет некоторый социальный смысл для взрослых и для тех детей, которые достаточно большие, чтобы овладеть искусством беседы и получить удовольствие, выражая собственные мысли, высказывать свое мнение и выслушивать реакцию других. Но ни один ребенок до семи-восьми лет не может даже отдаленно приблизиться к этому искусству общения.

Когда ребенок достаточно созревает для нового занятия, он стремится овладеть им и окунается в него, как утка в воду, без предварительного обучения. Когда моей дочери был год и она предпочитала исследовать мир на четвереньках, никто не говорил мне: «Эда, ради бога, поставь этого ребенка на ноги. Как она сможет когда-нибудь научиться ходить, если ты позволяешь ей до сих пор еще считать себя орангутаном?» Мы знаем, как происходит физическое развитие, знаем, что здоровый ребенок научится ходить в свое время, и мы не стараемся научить его этому раньше времени. Но когда я позволила моей маленькой дочке в пять лет есть, сидя перед телевизором, как возопили все вокруг! Моя мать, свекровь, соседи и даже мастер по ремонту телевизоров. «Как вы учите ребенка есть? – кричали они. – Это вредно для ее желудка, для ее глаз, вредно для психики». Но мне хватило смелости не отступить. Просто еда в этом возрасте совсем неинтересна, а есть с другими, делать из еды социальное событие, во время которого можно поделиться своими мыслями, побеседовать о происходящих событиях, интересно взрослым, а детям просто непонятно и в высшей степени безразлично. Став старше, дочь с удовольствием участвовала в совместных семейных трапезах. С этого времени и до того момента, как она стала жить собственным домом, мы с мужем за обедом едва могли вставить слово. У нее проснулся вкус к деликатесам, ее способность к общению развивалась семимильными шагами, она стала интересоваться тем, о чем мы говорим, и она сгорала от желания сказать нам, что она думает по тому или иному поводу. Если бы мы могли немного расслабиться и подождать, не теряя веры, мы могли бы помочь нашим маленьким детям жить более спокойно в тот период, когда у них еще совсем нет желания есть в обществе.

Семья, которая пришла ко мне в детский сад, как и сотни других семей, поняла, что их волнение, что ребенок недоедает, и

стремление любым путем накормить его превратили принятие пищи в борьбу. Прежде чем кто-либо понял, что произошло, пища стала связываться с борьбой за независимость и принятие пищи превратилось в средство выражения гнева, столкновение интересов. Я предложила родителям следующий режим. Не обязательно стараться сразу же накормить девочку, когда она возвращается из детского сада, возможно, она устала, так как много играла, и поэтому лучше дать ей возможность сначала отдохнуть. Если же она скажет, что хочет есть, она сама может помочь в приготовлении чего-нибудь очень простого: запеченного бутерброда с сыром, вареных сосисок – или съесть у телевизора коробку кукурузных хлопьев. Существует множество вполне подходящих питательных продуктов, которыми можно заморить червячка днем, – орехи, изюм, морковь, бутерброды с маслом, сыр, кусочек рыбы. Играя днем во дворе, можно забежать домой и поесть несколько раз. Я помню, как в детстве ненавидела яйца, за исключением тех случаев, когда могла взять бутерброд с омлетом во двор, где я съедала его в тайном «домике» за кустами. В течение дня эти «перекусы» могут обеспечить питательную, хорошо сбалансированную калорийную диету без бурь и слез, с подлинным наслаждением от того, что ты ешь. На самом деле, как только родители проявляют некоторую гибкость и напряжение спадает, дети очень часто понимают, что они с удовольствием будут есть то же самое, что ест вся семья.

Другой источник ригидности в наших представлениях о том, как надо есть, это идея о том, что существует «правильная» пища для каждого времени дня: кукурузные хлопья и яйца – на завтрак, мясо и овощи – позже. Я знала одного маленького мальчика, который испытывал подлинную страсть к вареным макаронам и тефтелям. Его мать хотела, чтобы он получал сытный завтрак. И каждое утро превращалось в пытку для всей семьи, пока она не поняла, что макароны и тефтели столь же питательны, как и большинство продуктов «для завтрака». В течение трех лет мальчик ел на завтрак макароны. Нет таких причин, по которым ребенку запрещается есть на завтрак суп, гамбургеры или сосиски, если он ест их с удовольствием. В жаркие летние дни большая тарелка мороженого может стать вполне нормальным завтраком. Мы стремимся, чтобы в ежедневный рацион наших детей входили мясо, фрукты, овощи и другие углеводы, и не надо втискивать все это в режимные моменты, они съедят все необходимое для организма во время неформальных «перекусов», без напряжения и страданий. Орехи, изюм, яблоки и другую легкую пищу можно предложить им в любое время дня. Важно лишь одно – не позволять ребенку объедаться сладостями.

Лимонад и конфеты никогда не могут заменить питательные продукты.

Несмотря на нашу изобретательность, мы можем оказаться в столь серьезных ситуациях, что нам потребуется консультация педиатра. Иногда взаимоотношения между родителями и ребенком настолько портятся из-за кормления, что обоим требуется помощь профессионала, чтобы исправить положение дел, снять напряжение. В отдельных случаях у детей проявляется пристрастие к определенным продуктам. Помню случай, когда мать постоянно сражалась со своим четырехлетним сыном, который хотел сначала съесть десерт, а потом уже все остальное. Удивительно, когда она шла на уступку, малыш съедал больше, чем обычно. Иногда, съев плитку шоколада перед обедом, он вслед за этим съедал большую порцию мяса и картошки. Похоже, что странности свойственны многим детям. Съедая что-нибудь сладкое, когда они устали, они вызывают подъем сахара в крови, после которого следует спад, а затем наступает равновесие. Снижение содержания сахара в крови приводит к повышению аппетита, что заставляет детей чувствовать себя голодными, и они с удовольствием съедают другие, более калорийные продукты. Это полезно не каждому ребенку, и такой подход можно критиковать, но это свидетельство мудрости нашего организма, к сигналам которого следует прислушиваться. Это оправданно в тех случаях, когда ребенок устал или начинает заболевать. Если мы будем кормить его насильно, его стошнит, его тело понимает лучше, чем мы.

Другой важный момент, на который следует обратить внимание, – это то, что диета не должна быть хорошо сбалансирована каждый день. Дети склонны «делать зигзаги». Опытным путем установлено, что они будут стремиться к естественному равновесию на интервале нескольких недель или месяцев, если процесс, связанный с едой, не вызывает у них неприятных эмоций. Ребенок может хотеть есть рыбу на обед и бананы на ужин пять дней подряд; затем он не может даже смотреть на них и переходит на изюм и апельсиновый сок, а затем самыми любимыми блюдами его становятся яблоки и сыр. Доверьте ребенку самому обеспечивать разнообразие пищи.

Семилетней Салли за два года запломбировали четырнадцать зубов, и зимой она больше болела, чем была здорова. Она жертва вседозволенности, выходящей за пределы разумного. Мать позволяла ей есть все, что ей нравилось, а Салли нравились лимонад и конфеты. Будет неумным и неоправданным шагом, если мы откажемся от ответственности родителей за поступки детей, кроме тех случаев, когда под видом ответственности

властью взрослого подавляется сопротивление ребенка. Родители, конечно, отвечают за здоровье своих детей, но эта ответственность может проявляться ригидно и негибко, а может мудро и с воображением. Мы слишком большие и умные, чтобы сражаться с нашими детьми по таким незначительным поводам! Конечно, мы достаточно талантливы, чтобы найти интересные, новые и разумные пути, чтобы проявлять гибкость и экспериментировать в кормлении наших детей. Ярким свидетельством того, что такой подход срабатывает, является то, как наши дети едят в гостях или в детском саду. В обстановке, свободной от напряжения и излишних требований, большинство детей едят с удовольствием. Хорошим примером этого может послужить то, что происходит, когда вы отправляетесь в путешествие на машине и вы действительно хотите быстрее прибыть в пункт назначения без лишних остановок. Мы с вами прекрасно знаем, что именно в это время, когда мы не хотим кормить детей, они становятся наиболее прожорливыми.

Несколько недель назад пришла мама Эллен, чтобы сообщить нам об успехах. Она все еще беспокоится и не уверена, действительно ли ее Эллен (кожа да кости!) здорова; еще остались тревожащие ее моменты, когда Эллен проверяет, правду ли говорит ее мама, произнося: «Есть надо тогда, когда голоден, а не когда-либо еще». Однако был один славный момент, доставивший всем удовлетворение, когда Эллен прибежала днем домой, вывозившись в снегу, и неодобрительно проворчала: «Плохо, что в этом доме никогда не найдешь что-нибудь поесть».

Часть IV.
Интерпретируем поведение

Усталость, граничащая с безумием

Недавно я пошла в один из гигантских супермаркетов на распродажу. Было около часа дня. Длинная очередь выстроилась к кассе. Прямо передо мной, нагруженная покупками, стояла молодая женщина. За ее ноги цеплялась маленькая девочка, которая рыдала так, как будто наступал конец света. Она задыхалась от слез, глаза ее были наполнены страхом. Малышка старалась прекратить плач, но чем сильнее были ее попытки, тем громче становились рыдания.

Ее мама была смущена поведением дочери и оттого сильно раздражена. Время обеда было пропущено, покупки отняли больше времени, чем она ожидала, и она, конечно, понимала, что ребенок устал и хочет есть. Поначалу я хотела посоветовать ей пройти в начало очереди и объяснить, почему ребенок плачет, но, как и многих из нас, меня приучили не вмешиваться не в свои дела.

Я задала сама себе вопрос: мог ли кто-нибудь помочь этой молодой матери? Но не смогла вразумительно ответить на него. Желание высказаться было настолько сильным, что я бросилась к самой дальней кассе, услышав, как мать закричала: «Прекрати! Прекрати! Мне что, надо тебя отшлепать, чтобы ты перестала плакать?»

Многие из родителей оказывались в подобной ситуации. Чаще всего с подобным поведением детей можно столкнуться в обеденное время в автобусах, поездах и аэропортах. Я могу вспомнить абсолютно отчетливо, какую я ощущала ярость от смущения и собственного бессилия, когда это случилось со мной. Чем больше моя дочь плакала, тем больше я злилась и тем больше грозилась ее наказать. Теперь же, становясь свидетелем подобных сцен, я глубоко сожалею о том, что не понимала ее тогда.

Я надеюсь, что сегодня повела бы себя иначе. С тех пор как я была молодой матерью, я узнала многое о детстве. Хотя я обладала ученой степенью по психологии и, конечно же, понимала головой, что дети капризничают и плачут, и чем больше сердятся родители, тем больше это осложняет ситуацию, я была часто не способна поступать в соответствии с моим пониманием. Я просто чувствовала, как на меня накатывают волны ярости. Временами мне хотелось убить этого орущего

ребенка.

За эти годы я прошла через глубокое самопознание с помощью психотерапии. И все эти годы я особенно внимательно изучала одного ребенка, себя, и в процессе самопознания яснее понимала, что значит быть маленькой. Одно из многих открытий, которые я сделала, было то, что в возрасте пяти-шести лет иногда наступают приступы усталости, которые граничат с безумием. Ребенок чувствует полное и глубокое истощение, теряет способность осмысливать окружающий его мир. Это чувство полного хаоса и неразберихи. Реальность становится искаженной, а сам ребенок скован беспомощностью и ужасом. Единственное, чем он пытается помочь себе, – это плач. Но когда родители ведут себя так, как будто ребенок просто валяет дурака, это приводит к общей панике. Вот он, потерянный в страшном волнении, когда, как он знает, он теряет контроль над всеми сторонами своего бытия, в то время как взрослые – его единственная надежда на выживание – кричат на него, чтобы он прекратил заниматься ерундой и вел себя прилично.

Ребенок очень хочет перестать плакать. Он не хочет огорчать взрослых, боится этого больше всего на свете и тем не менее не может сдержать слез. Он чувствует, что полностью потерял управление, как самолет, который вошел в штопор и приближается к ужасному столкновению с землей. Многие родители говорят: «Самое время хорошенько наподдать ему, это разрядит атмосферу». И я должна признать, что иногда такое «столкновение с землей» гораздо легче, чем внутренние страхи ребенка, с помощью взрослых он выныривает из своего тумана и испытывает облегчение. Но облегчение происходит ненадолго, и все начинается сначала.

Что делать усталым родителям, которые уже выбились из режима, когда они оказываются в транспорте или в длинной очереди с рыдающим ребенком? Решение зависит от того, могут ли они вспомнить собственное детство. Я впадала в панику и ярость, когда попадала в подобные ситуации со своей дочерью, потому что она пробуждала воспоминания, которых я боялась. Я злилась на нее за то, что она напоминала мне ощущение беспомощности и ужаса, которые я испытывала в детстве. Могу сказать с полной уверенностью, что мы ведем себя наиболее раздраженно и иррационально по отношению к ребенку, когда он напомнил нам – на глубоко подсознательном уровне – те чувства, которые мы испытали в детстве и о которых не хотим вспоминать.

Мне было тридцать лет, когда дочери исполнилось четыре года. Я была уверена, что навсегда распрощалась со своим детством, и даже в мыслях не могла допустить, что где-то в

глубине души я чувствовала себя четырехлетней. Меньше всего мне хотелось чувствовать себя беспомощной. Но когда моя дочь так ужасно, бессильно, пронзительно рыдала, она вызывала у меня те же забытые ощущения безумия – полный распад, крайнюю беспомощность и незащищенность. Мой гнев был моей защитой от этих чувств.

Сегодня я понимаю, что эти звуки задевали меня на самом глубоком уровне детских переживаний. Нас больше всего закабаляют те чувства, которых мы не можем объяснить. Поэтому главное, что нужно было сделать, так это успокоить себя. «Да, – должна была бы сказать я, – так я когда-то чувствовала себя в детстве. Это было ужасно, страшно, непреодолимо. Но теперь я взрослая и могу защитить и себя, и своего ребенка». Многие молодые родители, которые не забыли свое собственное детство, могут помочь своему ребенку в подобной ситуации, успокоить его.

Однажды днем в автобус вошел мужчина, на руках он держал девочку, которая громко плакала. Поскольку она кричала во всю мощь своих легких, он хорошо видел раздражение на лицах остальных пассажиров. Когда молодой отец наконец сел, он крепко сжал орущее создание в своих руках и сказал ей тихо, но твердо: «Дженни, дорогая, я знаю, как тебе плохо. Ты проголодалась и устала, это страшное ощущение. Ты не можешь прекратить плакать, хочешь остановиться, но не можешь. Давай я покачаю тебя. Скоро мы будем дома, ты ляжешь в свою кроватку, а я спою тебе перед сном». Через несколько мгновений, как только сигнал понимания пробился через утомление, Дженни успокоилась, засосала палец и уснула.

Это был высокий, сильный мужчина, он мог взять девочку на руки. Но что может сделать миниатюрная мама, нагруженная покупками, когда осталось идти еще три квартала, а ребенок рыдает, потому что хочет, чтобы его взяли на руки? Угрозы, которые я слышала, пермежались шлепками, мать кричала: «Если ты сию же минуту не пойдешь, я просто оставлю тебя здесь!» Но, наверное, многое бы могло измениться, если бы она села на тротуар рядом с ребенком и отдохнула несколько минут.

Если родители пытаются сочувствовать переживаниям ребенка и осознают, как они сами чувствовали себя в далеком детстве в подобные минуты, ситуация меняется. Если вы думаете, что ваш ребенок просто капризничает и нарочно пытается вывести вас из себя, желание наподдать ему становится для вас непреодолимым. Если же, напротив, вы скажете себе: «Когда маленький ребенок устает, весь мир рушится, и это, может быть, когда-то случалось со мной», тогда появляется желание проявить

о нем заботу. Путь к тому, чтобы справиться и со слезами ребенка, и с собственным гневом, можно найти, лишь осознав реальные чувства, которые вырываются наружу. Вы могли бы, например, сказать: «Хорошо, дорогой. Я знаю, что ты не можешь дальше идти и не можешь прекратить плакать, потому что устал. Но я все равно не могу взять тебя на руки, просто не могу. Давай мы оба просто присядем прямо на тротуар или попробуем дойти до той скамейки, на которой сможем посидеть и отдохнуть. Я достану из сумки что-нибудь перекусить, и ты почувствуешь себя лучше».

Как только родители делают попытку успокоить ребенка, помочь ему, чувства смущения, вины и гнева начинают исчезать. Сочувствуя страданиям ребенка, вы восполнили то, чего вы сами были лишены в детстве. Тот малыш, который плачет в ожидании утешения внутри каждого из нас, обретает новую жизнь.

Я не забыла, каким бесконечным и изматывающим может быть уход за ребенком. Некоторые дни кажутся невыносимыми, независимо от того, насколько вам нравится быть родителями и насколько вы любите своих детей. Я помню страх, чувство вины, расстройство, скуку и ощущение того, что я скована, полностью завися от дочери. Я помню дни, когда мне хотелось кричать: «Выпустите меня отсюда!» Теперь я понимаю, что это ужасное чувство, что от меня требуется больше, чем я могу дать, не было бы настолько сильным, если бы я вовремя поняла, что каждый раз, когда я удовлетворяю потребности ребенка с терпением и добротой, я также лелею тайную часть своего «Я». Моя жизнь была бы проще, если бы я объяснила нам обоим, как трудно быть маленьким и беззащитным и как нам нужны утешения.

Мне хочется думать, что если бы я была на месте той молодой матери, которая стояла в очереди к кассе, я бы попросила пропустить меня вперед или просто села на пол, взяла ребенка на руки и успокоила его.

Я уверена, я бы утешала ребенка своих прошлых лет так же, как и ребенка у меня на руках. Всем нам троим: ребенку внутри меня, моей дочери и мне взрослой – мое понимание и забота дали бы силы вернуться домой и поесть.

Когда ребенок врет

«Меня на самом деле беспокоит моя восьмилетняя дочь, – сказала мне недавно мать Карен. – Она все время врет, и я не могу понять, когда она говорит правду».

Мы снова и снова говорили Карен, что в любом случае, что бы она ни сделала, мы ее простим, но только пусть она не лжет, а если мы узнаем, что она обманывает, обязательно ее накажем.

Это звучало логично, но я решила побольше узнать об

отношениях родителей и девочки. Мать убеждала меня, что Карен очень умная и во всем остальном в ее поведении нет никаких отклонений от нормы. Но когда я спросила, много ли времени они уделяют Карен, женщина призналась, что она и муж последние годы очень напряженно работали и возвращались домой, когда дочь уже спала. «Но мы всегда завтракали вместе, – поспешила добавить она, – и старались проводить с ней большинство выходных дней».

«Давайте говорить откровенно, – попросила я. – Если Карен говорит правду, ничего не происходит. Но когда она врет, на нее начинают кричать. Это так?» – «Да, – ответила мать. – Мы действительно начинаем корить ее за ложь, суетиться. Вы предполагаете, что она именно этого хочет – нашего внимания?»

Матери казалось невероятным, что Карен предпочитает, чтобы ее лучше отшлепали, чем проигнорировали. С точки зрения Карен, наказание может быть небольшой ценой за то, чтобы быть центром внимания, особенно если это единственный способ привлечь его. Логика поступков и действий детей часто непонятна взрослым, и они не могут объяснить, почему ребенок поступает так, а не эдак.

За 40 лет моей работы с родителями, бесед с ними я не могу вспомнить ни одного случая, когда причину вранья нельзя было бы объяснить. Это не значит, что ложь надо признать нормальным явлением, но надо ее прежде понять, чем пресечь. Мы не сможем помочь нашим детям пройти через тернистые моменты взросления, пока не захотим иметь дело с причинами.

Ребенку требуется много времени, чтобы понять разницу между реальностью и фантазией; у детей преобладает стремление разрешить реальные проблемы фантастическими способами. Вполне нормально, если трехлетний ребенок отрицает, что он пролил молоко, и говорит: «Это Тимми сделала» (Тимми – это воображаемая белка, которая все время попадает в неприятные ситуации). Похоже, что это неплохая защита от взрослых, и трехлетний малыш, очутившийся между смутными мирами фантазии и реальности, не совсем уверен, что Тимми не сделала этого, что она на самом деле не существует.

В таких случаях родители могут сказать: «Ты гадкая девчонка, потому что обманываешь нас», и ребенок действительно почувствует себя недостойным любви. Или вы можете сказать: «Я полагаю, тебе хотелось бы, чтобы Тимми сделала это, потому что ты жалеешь, что так случилось», – и больше не возвращаться к этому. Второй подход намного правильнее, поскольку в словах взрослого заключена правда.

Похожий случай: четырехлетний Джеффри возвращается из

детского сада с коробкой с музыкальной игрой. Он говорит своим родителям, что воспитательница подарила ее ему за то, что он был хорошим мальчиком. У его отца большое подозрение – отчасти потому, что весьма маловероятно, чтобы Джеффри был настолько хорошим. Он отвечает: «Я думаю, ты меня обманываешь, эта игра из детского сада, и завтра мы вернем ее обратно». Но поскольку реальность становится еще мучительнее из-за неодобрения, Джеффри углубляется дальше в фантазию: «Она сказала, что будет делать мне подарки каждый день, потому что я был единственным в классе, кто знал, как петь, и она собирается разрешить мне поиграть на ее арфе». Тогда, глядя, как лицо его отца становится все более сердитым, Джеффри опрокидывает стул, дает затрещину малышу и выбегает из комнаты. Теперь это большой конфликт, которого можно было бы избежать.

В четыре года совершенно нормально придумывать истории и искренне верить в них. Дошкольники на самом деле не так много врут, как вплетают реальность и фантазию в свою повседневную жизнь с замечательной непринужденностью. Для отца Джеффри лучше было бы сказать: «Это неплохо придумано, Джефф. Но я сомневаюсь, так ли это произошло на самом деле. Давай поговорим об этом с миссис Гарднер, когда я отведу тебя в детский сад». После отец может обнаружить, что воспитательница думает, что причиной все более ухудшающегося поведения Джеффри служит то, что в класс пришел мальчик, который стал конкурировать с ним за лидерство. Дело не столько в том, что Джефф врет, а в том, что он искажает правду, чтобы облегчить некоторое страдание.

Мотивы, по которым врут дети, не имеют ничего общего с аналогичными мотивами у взрослых. Они связаны с развитием сознания детей. Нам следует помнить, что, пока ребенку не исполнится семь лет, он путает, что происходит на самом деле, а что – понарошку. Их страхи, сны, реакции на сказки часто более сильны, чем на события повседневной жизни. Играть в «пожарного» или «милиционера», в «маму» или «папу» часто более реально, чем быть «настоящим» Джонни или Сюзи.

Играя, наблюдая, общаясь со взрослыми, дети постепенно начинают проводить четкое различие между правдой и вымыслом. Они все меньше идут на поводу у собственных побуждений и начинают управлять желаниями, вызывающими к жизни фантазии. Воображение – один из самых ценных жизненных даров, и не следует его разрушать, необходимо только направить его в надлежащее русло. «Это замечательная история, дорогая, – можете сказать вы, – давай запишем ее, а ты сможешь

нарисовать к ней картинки». Или: «Я знаю, как тебе хотелось, чтобы в воскресенье мы поехали на озеро, но мы не поехали, и не надо говорить подруге, что мы там были, только потому, что она ходила в цирк. Ведь ты хочешь, чтобы она тебе верила».

Нам надо научить детей, что, врут они или нет, не связано с тем, «плохие» они или «хорошие». Это связано с тем, как люди относятся друг к другу. Ложь встает на пути к любви и доверию, она вредит отношениям между людьми. К тому времени, когда дети идут в школу, они могут понять, насколько им хочется, чтобы их уважали, – и как им самим, в свою очередь, нужно доверять другим.

С возрастом ребенок понимает, как важно, чтобы ему доверяли, но это отнюдь не означает, что он, став подростком, будет всегда говорить только правду. Мне еще не удалось найти человека, который ни разу не солгал бы родителям: почему он опоздал домой, что произошло на вечеринке или куда он потратил деньги, – это происходит и в том возрасте, когда люди соображают, что к чему, почему они лгут. Такие случаи, конечно, не должны оставаться без внимания. Но когда такие проступки носят случайный характер, вам не стоит беспокоиться, что ваш ребенок вступил на преступный путь.

Привычное, почти постоянное вранье в возрасте от десяти лет и старше – это уже другое дело, и к этому нельзя относиться с юмором и снисхождением. Поскольку ложь в подростковом возрасте более недопустима, чем в детском, требуется тщательное изучение ее причин.

Наиболее распространенными из них, по-видимому, являются чувства ревности и соперничества, боязнь быть отвергнутым, потребность в большем внимании и одобрении. Ребенок, который становится «лжецом поневоле», часто не видит других приемлемых альтернатив, чтобы добиться внимания или помощи, которых он жаждет. Часто нереалистичные ожидания со стороны родителей приводят к самообвинениям: «Я недостаточно умный», «Я слишком тупой», «Моему отцу стыдно, что я читаю все время и не люблю футбол», «Моя мать хотела бы, чтобы я была более привлекательной и носила бы платье, а не джинсы». Это типичные объяснения, которые мы получали от часто лгущих детей.

Решающее значение имеют те способы, с помощью которых родители справляются с первыми признаками неблагополучия. Когда ребенок впервые начинает часто врать, многие думают, что гнев и физические наказания «вылечат» это расстройство, но они глубоко заблуждаются. Если мальчик обманывает, потому что он нуждается во внимании и нежности, но довольствовался бы и

просто вниманием, если девочка говорит неправду, потому что считает себя ничтожеством и только вранье может сделать ее более интересной, если ребенок лжет для того, чтобы произвести впечатление, которое он, по-видимому, не может произвести иными способами, тогда, заклеймив этих детей как «плохих» и соответственно наказав, мы только усилим те потребности, которые были первопричиной обмана.

Вспоминаю один случай, когда моей дочери было тринадцать лет. Она взяла без спроса юбку из шкафа горячо ею любимой родственницы, а затем солгала, сказав, что эту юбку ей подарили. Хотя я часто бывала непоследовательной матерью и не всегда придерживалась принципов, которые сама проповедовала, в этот раз я подавила в себе желание разразиться бранью и предсказать дочери преступное будущее. Вместо этого я спросила: «Почему?» Дочь не знала, что ответить, и выглядела слишком пристыженной и испуганной, чтобы что-то сказать. Потом я, она и отец спокойно поговорили о ее тревогах и чувстве неуверенности, желании утешить себя красивыми вещами, о ее потребности иметь что-то, принадлежащее человеку, которого в этот период подросткового бунта она любила больше, чем нас. Мы вернули юбку хозяйке сами, объяснив, что девочке очень стыдно. Мы не настояли, чтобы дочь сделала это сама, потому что видели: она уже достаточно страдает. Я надеюсь, что то участие и сопереживание, которые мы смогли проявить в этой ситуации, были хотя бы отчасти причиной того, что наша дочь выросла любимой и способной любить.

Ключ к отношению ребенка к себе лежит в реакциях взрослых. Важнее всего – и мне самой не мешало бы вспоминать об этом почаще – не впадать в истерику! Детское вранье вытекает из их незрелости, – а когда и быть незрелым, если не в детстве? Позже вранье является результатом кратковременной потери контроля над собственными побуждениями. Хотя ложь не следует оставлять без внимания, снисходительное отношение поможет усилить контроль над импульсами. Чувство, что тебя любят и понимают, способствует развитию необходимых нравственных убеждений.

Когда ребенок начинает привычно лгать, это не значит, что вранье стало его привычкой на всю жизнь. Это свидетельствует о том, что ребенок переживает трудный период развития и что у него возникают особые проблемы, которые требуют глубокого анализа. Одна учительница в школе для глухих детей рассказывала мне о мальчике в ее классе, который заявил, что он настолько преуспел в игре в бейсбол, что игрок профессиональной команды пригласил его отца, чтобы рассказать про его успехи. Учительница была настолько потрясена этой

новостью, что попросила прийти в школу его мать. «Но, – рассказывала она мне, – все оказалось выдумкой. Я была так разочарована, что заплакала. И я заплакала еще раз, когда говорила об этом с мальчиком. Спустя годы, когда он закончил школу и колледж, он признался мне, что никогда не забудет этот эпизод. “И не то, что вы говорили, – объяснил он, – а слезы у вас на глазах. Никто и никогда так хорошо не понимал, как сильно я страдаю. Это помогло мне примириться со своим недостатком”».

Еще важнее, чем наши слова по поводу детского вранья или нашей реакции на него, то, как мы сами себя ведем, всегда ли говорим детям правду. Вот ведь в чем загвоздка! Маленькая ложь порой так облегчает жизнь. Она кажется невинной – но так ли это? Десятилетнему мальчику сообщили, что его бабушка уехала отдыхать. После того как она умерла от рака, он обнаружил, что все это время она лежала в больнице. Девочке сказали, что она должна уехать в летний лагерь на два месяца, потому что доктор сказал, что ей нужно больше двигаться, но когда она вернулась домой, то узнала, что ее родители развелись.

Если мы хотим, чтобы наши дети усвоили, что ложь мешает доверию, а доверие необходимо для любви, мы должны пересмотреть те ситуации, в которых сокрытие правды равносильно лжи. Нельзя требовать от детей честности, пока мы не будем честными даже в мелочах сами. Для мальчика, конечно, было бы очень мучительно видеть, как его бабушка умирает, но, по крайней мере, он бы всегда знал, что родители достаточно его уважают, если знают, что он сможет пройти через эту боль, и его доверие к ним только бы укрепилось. Он имел право попрощаться с бабушкой, но сейчас его горе только усилилось из-за того, что он понял – его предали. И если девочка нуждается в том, чтобы к ней относились достойно и с доверием, так это именно тогда, когда в ее семье действительно случилась беда. Дети могут сталкиваться и сталкиваются с ужасными событиями, но они успешно справляются со своими переживаниями только тогда, когда они знают, что происходит, и когда им помогают понять правду.

Самую большую проблему с этой точки зрения представляет так называемая ложь во спасение. Существуют реальные, но очень тонкие грани, отделяющие правдивость любой ценой от причинения людям излишних страданий. Дети слышат, что мы говорим неправду, начиная с того момента, когда они способны это понять. Мы даже поощряем их делать то же. «Нехорошо было говорить тете, что у нее длинный нос, ты ее обидел», – говорим мы трехлетнему ребенку. Но у тети действительно длинный нос. Наши дети слышат, как мы отменяем приглашение на обед,

потому что «мы все заболели гриппом», хотя они знают, что на самом деле папа хочет посмотреть футбольный матч по телевизору.

Недавно я обедала в шикарном ресторане, мимо нашего стола прошла пожилая женщина. Одна из моих приятельниц сказала другой: «Смотри, Джин, это миссис Аллертон. Бедняжка, похоже, она не видит, куда идет». Вторая женщина вскочила и приобняла миссис Аллертон. «Хелло, дорогая, – сказала она. – Я Джин Мейсон, и я так давно вас не видела. Я слышала, вы болели. Как вы теперь себя чувствуете?» Миссис Аллертон просияла. У нее был грипп, потом она подхватила пневмонию, попала в больницу. Она сказала: «Это было ужасно, и я все еще плохо себя чувствую». Мои приятельницы обняли ее, сказали, что она прекрасно выглядит и что ее новая прическа замечательна. Миссис Аллертон выпрямилась и расцвела. «Встреча с вами для меня как бальзам», – сказала она и пошла дальше с видом более уверенным и энергичным, чем был у нее, когда мы впервые заметили ее.

После того как она скрылась из виду, Джин сказала: «Не правда ли, Эллин, она выглядит ужасно?» Эллин согласилась: «Это так печально, она всегда была такой замечательной дамой. Теперь она выглядит смешной с этими ужасными крашеными волосами». Я была шокирована и потрясена. Но, подумав немного, я вынуждена была признать, что ложь бывает оправдана, когда ею никто не обижен и кому-то она помогает лучше себя почувствовать.

Очевидно, вы не сможете сделать жестким правилом говорить правду, это отнюдь не будет лучшей тактикой на все случаи жизни. Одна моя подруга пожалела о том, что так настаивала на том, чтобы говорить только правду, когда ее пятилетняя Генриэтта сказала их соседке по площадке: «Мой папа говорит, что все эти мужчины, которые к вам приходят, вовсе не ваши двоюродные братья!»

Как это ни сложно, но мы должны попытаться помочь нашим детям понять, как важно проявлять гибкость, выявлять тонкие оттенки чувств в отношениях с людьми. Ложь не будет пороком, если она заменит правду, которая причинит боль другому человеку. Но существуют ситуации, когда, несмотря на то, что правда болезненна, она необходима для сохранения любви и доверия между людьми. В таких случаях мы стараемся говорить правду, но оставаться мягкими и чуткими.

Один отец рассказал мне о том, как он недавно играл в мяч с двумя своими сыновьями, десятилетним Майком и семилетним Дэнни. Майк дразнил Дэнни за его неуклюжесть, и отец старался

дать Майку понять, как ужасно хочет Дэнни быть похожим на брата и как глубоко уязвляет его то, что Майк его дразнит. Но несмотря на эти разговоры, Майк продолжал дразнить брата. Когда Дэнни не смог поймать простой мяч, отец ожидал от Майка очередной порции насмешек. Но к его большому удивлению, Майк сказал: «Это была хорошая попытка, Дэнни; ты действительно делаешь успехи». Затем он повернулся и заговорщицки посмотрел на отца. «Можно было бы сказать, что Майк лгал, – продолжал отец, – это был простой мяч, и Дэнни должен был бы легко его поймать. Но я в восторге от его обмана. Это было знаком того, что Майк взрослеет, делается чутким к чувствам другого человека».

Жизненно важно то, что мы говорим детям о лжи. Ведь это не только влияет на доверие между людьми и искреннее общение между ними, но и помогает ребятам познакомиться со многими этическими понятиями и обрести такие важные качества, как любовь и милосердие.

Мама, я боюсь!

Я стояла около эскалатора и вдруг заметила молодую маму, которая пыталась заставить свою маленькую дочку встать на движущиеся ступени. Ребенок, которому на вид было года четыре, отставал, цеплялся за перила и рыдал: «Нет, нет, мама, я боюсь!» Мать, руки которой были полны свертков, продолжала дергать ребенка. «Не будь такой маленькой, – говорила она ей, – мне стыдно за тебя. Здесь нет ничего страшного».

В этот момент высокий седой мужчина, который ждал, чтобы пройти на эскалатор, наклонился к маленькой девочке и сказал: «Ты знаешь, что это такое? Это лесенка для маленьких крольчат. Ночью, когда магазин закрыт, они прыгают по ступенькам. Это их любимая игра. Но днем кролики пугаются людей и прячутся, разрешая мальчикам и девочкам ездить по их ступенькам до ночи». Девочка внимательно посмотрела на него. Затем с серьезным выражением лица доверчиво взяла его за руку, и они вместе поехали вверх по эскалатору.

«Как чудесно», – подумала я про себя. Должно быть, у этого мужчины есть дети и внуки, раз он умеет так хорошо отвлечь ребенка. Но что-то в этой ситуации заставляло меня вновь и вновь возвращаться к ней. Все было так мило – и все-таки что-то было не так.

Я поняла это позже, вечером. Беда была в том, что, хотя девочку и убедили подняться по эскалатору, никто не сказал ей, что вполне нормально то, что она боится. А это намного важнее, чем просто отвлечь ее. Страхи маленьких детей часто имеют так мало общего с реальностью, что взрослые почти постоянно

повторяют «ничего страшного». Помню, я сама все время говорила так, когда дочка была маленькой. Как жаль, что тогда я не была такой мудрой, какой кажусь себе сейчас!

Что я усвоила за эти годы, так это то, что иррациональные страхи часто бывают намного сильнее, чем страхи реальные, и именно они преобладают в раннем детстве. Чувства собственной неадекватности и непривлекательности у взрослых связаны с тем, что, когда в детстве они признавались, что им страшно в той или иной ситуации, им говорили, что они наивны, глупы и неразумны.

Что меня больше всего задело в случае с маленькой девочкой у эскалатора, так это то, что я не успела с ней поговорить. Я бы сказала ей: «Это ничего, что ты боишься. Все маленькие дети чего-то боятся». Затем, может быть, и добавила: «А раз ты боишься, может быть, тебе поможет, если я расскажу тебе забавную сказку или возьму тебя на руки».

Маленьким детям крайне необходимо знать, что они нормальны и достойны любви: ужасно испытывать чувства, которые другие люди не понимают. Плохо само по себе бояться грозы или темноты, и еще страшнее, когда люди, которых ты любишь, теряют терпение или сердятся на тебя за это.

Детские страхи подобны ощущению усталости, когда малыш просто не может держать происходящее под контролем. Эти ощущения захлестывают его целиком. Если бы ими можно было управлять, мы бы имели дело со взрослым, а не с ребенком.

Когда кажется, что маленький ребенок все время чего-то боится, нам надо проанализировать, откуда берутся страхи и что они означают. Самое простое объяснение – это замещение. Ребенок подсознательно находит замену страху, о котором слишком мучительно думать. Например, Дженни боится плохого настроения отца – и трусит во время грозы; Джефф чувствует враждебность к новорожденному – и говорит о «страшном, страшном чудище», которое ему снится.

«Когда я была маленькой девочкой, – вспоминала моя подруга, – я боялась льва, который заходил ночью в мою комнату. Отец старался подбодрить меня, говоря, что это невозможно и что все львы живут в зоопарке. Это совсем не помогало, потому что я знала, что он прав: когда он был рядом, все львы были действительно в зоопарке. Но именно тогда, когда я оставалась одна в темноте, один лев уходил из зоопарка и приходил, чтобы растерзать меня. Это казалось мне столь ясным и логичным, что я не могла понять, почему отец не понимал меня».

Взрослым следует помнить, что маленькие дети видят мир совсем иным. Например, когда моей дочери было четыре года,

она ужасно боялась темноты. Ночник в ее комнате и свет в коридоре, похоже, не помогали. И несмотря на то что я прочитала все книги по детской психологии, я вела себя как любая другая усталая, изнуренная и загнанная мать. «В темноте нет ничего страшного», – настаивала я. Однажды ночью дочь посмотрела на меня серьезными глазами и сказала: «Я не боюсь твоей темноты, я боюсь своей темноты». Мы не можем отмахнуться от богатых и сильных впечатлений, которые дает нам фантазия, сочтя их несущественными или нереальными. Делать так – значит отсекать от ребенка его самые глубокие переживания.

Чего бы ни боялся ребенок на эскалаторе – а если задуматься над этим, то движущаяся лестница действительно несет в себе нечто змееподобное и устрашающее, особенно если в тебе только два фута росту, – его страх был весьма реальным. Говорить ему, что он глупый, не значит избавить от страха. А если будете намекать, что он плохой, раз так мешает маме, можно вызвать у него ощущение, что с ним что-то не в порядке, что он не заслуживает любви.

Родители часто не хотят признавать детские страхи, потому что они боятся, что тем самым они закрепят их и даже будут способствовать рождению новых. Это беспокойство можно понять, но нельзя признать его оправданным. Если допустить, что чувство страха существует, и проявить настоящее сочувствие, то это будет лучший способ помочь ему исчезнуть. За все годы моей работы с родителями и детьми я не помню ни одного случая, когда сочувствие и понимание усилили бы детские страхи.

Одна мать очень рассердилась на меня, когда я сказала ее плачущему ребенку: «Я знаю, как ужасно ты себя чувствуешь из-за того, что мама собирается оставить тебя здесь, в детском саду». Как объяснила мать: «Я так стараюсь убедить дочь, что здесь нет ничего страшного, а вы своими словами сводите на нет всю мою огромную работу!» Ее гнев, однако, перешел в смущение, когда девочка зарылась в мои колени, посасывая палец и слегка хныча, но больше не рыдая.

В подобной же ситуации оказался один отец, который старался загнать сына в море. Мальчик плакал, в его глазах был испуг, но отец продолжал спрашивать: «Что с тобой? Почему ты ведешь себя как маленький? Ты думаешь, я дам тебе утонуть? В воде так здорово!» Когда я бесцеремонно вмешалась, чтобы сказать: «Мальчик, эти волны действительно пугают, я знаю множество мальчиков и девочек, которые боятся моря», – отец, вероятно, с трудом сдержал желание стукнуть меня. Мальчик убежал играть в песке, а его отец сказал: «Это уж слишком для вашей расчудесной психологии. Вы же фактически сказали ему,

что он правильно боится. Теперь он никогда не полезет в воду».

Я не говорила мальчику, правильно или неправильно он боится; все, что я сделала, это признала реальность его страха. Мать мальчика, по-видимому, поняла меня. Через несколько минут она играла с сыном, убегая от «гадких маленьких волн, которые нас кусают». Мальчуган замечательно проводил время, стараясь преодолеть свой страх, забегая в воду и возвращаясь с криками и смехом на берег. Когда вы говорите ребенку, что вы понимаете его страх и что многие дети чувствуют то же, вы освобождаете его энергию для преодоления боязни. Ребенок, который чувствует: «Я нормальный и хороший», обладает достаточной энергией, чтобы справиться со страхами. Самый смелый ребенок в кабинете врача – это тот, которому сказали: «Ты, может быть, испугаешься, и тогда стоит поплакать. Я буду крепко держать тебя за руку, и все скоро закончится». С такой моральной поддержкой вряд ли найдется что-нибудь такое, чего ребенок не смог бы сделать.

Если ваш ребенок грозится убежать

Много лет назад мне довелось прочитать своей дочери очаровательную книжку М. В. Браун «Кролик, который убегал». Она начинается так: «Однажды жил маленький крольчонок, который хотел убежать. И он сказал своей маме: “Я убегаю”. – “Если ты убежишь, – ответила мама, – я убегу за тобой. Потому что ты мой маленький крольчонок”». Я подумала про себя: вот крольчиха, которая знает, что она делает. После стольких лет общения с родителями я пришла к выводу, что мы часто не знаем, что творим со своими детьми. Слишком часто мы неправильно истолковываем слова детей, когда они грозят убежать из дома.

Многие из нас могут вспомнить, как сами, будучи детьми, злились на других и были переполнены жалостью к себе. В эти минуты мы всерьез подумывали о том, чтобы «уйти в бега». Став родителями, мы усвоили, что это нормальный момент взросления, и до тех пор пока убегание не стало хроническим и не заключает в своей основе какие-либо глубинные проблемы, мы должны относиться к этому факту спокойно. Один из простейших способов для родителей научиться не принимать подобные угрозы близко к сердцу – это согласиться с ребенком, что ему действительно необходима перемена обстановки. Одна мать поделилась со мной, что, когда ее восьмилетняя дочь вошла в комнату, неся уложенную сумку, она предложила ей приготовить еду в дорогу и начала этим заниматься. Когда она заворачивала крутые яйца в пергамент, ее маленькая дочь разрыдалась.

Другая мать поведала о случае с ее десятилетним сыном, который очень разозлился на нее за то, что она не позволила ему

завести собаку. Она рассказывала, что создавалось впечатление, что сын не может найти в доме места, которое бы было подальше от нее. Однажды вечером после ужина он спустился вниз в пижаме и объявил, что уходит из дома. От неожиданности мать велела ему уходить сейчас же. Когда он так и сделал, она побежала за ним. Его поступок рассердил и испугал ее. От досады она отшлепала сына, но это отнюдь не смягчило конфликт.

Одна мать, приемный сын которой жил до этого в разных семьях и испытывал недостаток в любви, вспоминала, как они с мужем старались показать сыну, что они действительно заботятся о нем. Однажды, когда он в гневе убежал из дома, они боялись быть с ним слишком суровыми, когда он вернулся. Совсем растерявшись, они спросили мальчика, что, по его мнению, им следует сделать, чтобы подобное не повторилось. Не колеблясь ни минуты, он ответил: «Если вы любите меня, лучше не давайте мне этого сделать снова».

Другими словами, дети хотят знать, что кто-то установит границы дозволенного. История, рассказанная полицейским из Нью-Йорка, хорошее тому подтверждение. Он стоял на углу улицы и заметил, что какой-то маленький мальчик проходит мимо него с регулярными интервалами в десять минут. По-видимому, он ходил вокруг одного и того же квартала. Наконец полицейский спросил мальчугана, что все это значит. «Я убегаю из дома», – объяснил мальчик. «Но почему же ты все время ходишь вокруг квартала?» – поинтересовался полицейский. «Потому что мне не разрешили одному переходить улицу», – серьезно и с достоинством ответил ребенок.

Стараясь показать, что они не принимают всерьез угрозу ухода из дома, многие родители играют вместе со своими детьми, помогая им собираться, в сущности говоря: «Нам так жалко, что ты уезжаешь, но если ты чувствуешь, что должен, что ж, тогда ничего не поделаешь». Некоторые родители пытаются указать на подстерегающие ребенка опасности, но обнаруживают, что это только придает детям решимости.

Возможно, родители не всегда понимают, чего добивается ребенок, который грозится уйти. Они знают, что наверняка в основе этой угрозы лежит ссора или обида. «Я покажу вам, – говорит ребенок. – Я уйду и никогда не вернусь, и вы тогда поплачете». Другими словами, он надеется, что после того как он уйдет, мы обнаружим, как сильно нам его не хватает. Но может быть, если он грозится убежать, он просто спрашивает: «Если я рассержусь на вас и захочу уйти от вас, дадите ли вы мне уйти?» Дети страшно хотят верить, что, как бы они ни были сердиты или несчастны, ничто не заставит нас отпустить их. Дети часто

находятся во власти своих побуждений, и в такие моменты они рассчитывают на нас, хотят, чтобы мы помогли им контролировать себя. Те из них, которым позволяют делать все, что им нравится, часто становятся испуганными и неуверенными. Может быть, когда они грозятся убежать, они на самом деле говорят: «Я чувствую, что могу совершить что-то, чего на самом деле я не хочу делать, пожалуйста, кто-нибудь остановите меня!»

Помимо выражения гнева и желания независимости в угрозе убежать из дома присутствует столь же сильное желание быть любимым и защищенным, знать наверняка, что эти минутные чувства и побуждения не могут на самом деле оказаться опасными, потому что есть родители, которые держат все под своим контролем.

Как родителям вести себя в подобной ситуации? Прежде всего они должны постараться понять причины гнева ребенка, его задетых чувств, его желания вырваться из-под их власти. Они должны постараться, чтобы ребенок понял, что эти его чувства естественны и что с ними можно успешно справиться, не уходя из дома. Ребенку должны быть даны гарантии того, что ни при каких обстоятельствах родители не позволят ему совершить этот шаг. Вместо этого они должны ответить на невысказанный, но реально заданный вопрос: «Разрешите ли вы мне уйти?» – твердым и однозначным «Нет!». На самом деле это как раз то, что ребенок хочет услышать.

Когда ребенок все время ноет

Я сидела около бассейна в мотеле, стараясь расслабиться и насладиться солнцем. Но вдруг почувствовала, что моя голова начинает раскалываться и я так сильно сжимаю зубы, что начинаю чувствовать боль в челюстях. Около меня сидел мужчина, держа на коленях хорошенькую маленькую девочку. Рядом с ним стоял мальчик постарше, который без конца скулил. Он ныл, что хочет опять в воду, хотя весь дрожал; он канючил, чтобы отец купил ему мячик. Его ноющий голос царапал меня по нервам, и я в конце концов не выдержала. Уходя, я обернулась и посмотрела на маленького нытика. То, что я увидела, открыло мне многое. Его взгляд был прикован к отцовскому колену.

«Вот он, “тайный смысл”, – сказала я себе. – Он хочет не в бассейн, и не мячик, и не плитку шоколада, и не смотреть телевизор в комнате, он хочет на колени к отцу». Когда дети без конца хнычут скулящим, раздраженным голосом, они могут довести родителей до белого каления – мало что еще может так быстро и основательно вывести из себя. К сожалению, это один из вариантов порочного круга: чем больше мы раздражаемся, тем сильнее становится нытье, потому что за ним стоит скрытая

просьба о чем-нибудь, что обычно не имеет ничего общего с тем, о чем просит ребенок в данный момент.

Когда ребенок начинает слишком сильно скулить и это становится привычной и обычной формой его поведения, нельзя добиться положительного результата, применяя лобовую атаку, как это пытаются делать все родители. Нас обычно так раздражает нытье, что мы непроизвольно реагируем на него нетерпимо и сердито. Мы грозим наказать, отказываемся слушать и просто кричим. Я говорю об этом так уверенно, потому что сама делала так. Первый случай, который мне вспоминается, произошел, когда ко мне в гости приехали две сестры восьми и десяти лет. Младшая сводила меня с ума. Она ныла всякий раз, как только ее сестра что-то делала или говорила. «Она косо на меня смотрит», – скулила младшая. Или: «Ей дали больше бананов, чем мне». В эти минуты лился поток крокодиловых слез, и я чувствовала, что становлюсь все более и более раздражительной. Если мы что-то собирались устроить днем, младшая девочка по сорок раз за утро приставала ко мне – где, когда и как все это будет, – пока я не грозила вовсе все отменить, и тогда ее нижняя губа начинала дрожать, глаза наполнялись слезами, а я чувствовала, что вот-вот сорвусь и накричу на нее.

На третий день визита произошла незначительная ссора: кажется, старшая сестра хвасталась, что нашла лягушку, но не позвала младшую, и тут же снова начались страшные завывания. Я услышала свой крик: «Довольно! Прекрати этот спектакль! Не хочу больше слышать ни слова!» Девочка изумленно посмотрела на меня и убежала в свою комнату. А я стояла у раковины, чувствуя себя гораздо более виноватой, чем чувствуют большинство родителей в подобные моменты.

Поскольку мне больше не приходилось ежедневно заниматься непосредственно воспитанием девочек, мне было проще набраться терпения и трезво взглянуть на вещи. Этот драматический момент образумил меня, и я поняла, что то, что я делаю, противоречит тому, что я призываю делать других родителей: искать причины, а не устранять симптомы.

Я тотчас же поняла, что кроется у младшей сестры за чрезмерным хныканьем и нытьем. Мне кажется, я знала об этом с самого начала, но не чувствовала себя готовой к тому, чтобы что-нибудь с этим сделать. Я прошла в комнату младшей, нашла ее свернувшейся на кровати, села около нее и сказала: «Извини, дорогая. На самом деле нам обеим хочется поплакать о большом горе, и это нам и стоит сделать». Мать девочек умерла почти год назад. Мы не видели друг друга со дня похорон. Когда мы снова встретились, за нами стояли наша скорбь и боль. Пока мы не

заговорили об этом напрямую, девочка все время ныла, а я все время кричала. Вместо этого мы сели рядом на кровати, крепко прижались друг к другу и поплакали от всей души. Оставшееся время, пока девочки жили у меня, мы говорили вслух о том, что мы чувствуем, и часто плакали.

Я знаю очень хорошо, что бывают моменты, когда дети просто «достают» нас, и если мы немного «выпустим пар», это не нанесет вреда их маленьким душам, зато может спасти наши. Но когда ребенок вечно хандрит, нам действительно надо внимательно посмотреть, что может стоять за этим. Иначе мы оба попадаем в ловушку, воспроизводя тот тип поведения, от которого обоим все труднее и труднее избавиться.

Наиболее часто причины нытья подобны тем, которые я описала в первых двух случаях, когда в основе лежит какая-то реальная потребность, реальная проблема, а мы просто ее не замечаем. Папа в бассейне не получил сигнал о ревности, я не получила сигнал о печали. Ребенок не знает источника собственного беспокойства, и нытье становится способом ослабления внутреннего напряжения. Если мы хотим помочь ребенку прекратить нытье, должны спросить себя: откуда это исходит? Не расстроена ли Дженни потому, что мы переехали и она не завела себе новых друзей? Не пытается ли Дональд отвлечь мое внимание от младенца? Не боится ли Сюзи свою учительницу?

Мы не можем каждый раз «попадать в яблочко» и уповать на обязательный успех. Если мы попытаемся призвать на помощь всю свою чуткость и воображение, мы в крайнем случае сможем приблизиться к истине. И уже это будет полезным для ребенка. Если же на самом деле мы не можем понять причины нытья, мы можем начать нащупывать их, сказав, например: «Знаешь, твой голос очень злит меня, так что давай подумаем, сможем ли мы установить, что на самом деле тебя беспокоит. Не думаю, что все дело в том, что ты хочешь, чтобы я тебе купила жвачку, вероятно, ты чем-то расстроен».

Наиболее очевидная причина хандры – потребность во внимании. С точки зрения ребенка (а это происходит по большей части бессознательно), иногда лучше, когда родители кричат на него, чем когда просто его присутствия не замечают. Может быть, он так много ноет потому, что смертельно напуган: он слышит, как мама и папа ссорятся всю ночь, когда думают, что он уснул. А что, если они настолько потеряют рассудок, что бросят его? Кто будет о нем заботиться? Не его ли вина, что они настолько обезумели? Эти мысли мучают и пугают его, но у ребенка нет способа получить ответы на эти вопросы. Его тревога выражается

в бесконечном нытье и просьбах. Даже шлепок или запрет на просмотр телевизора не огорчает его, потому что его заметили. А пока возбуждение усиливается, он может забыть реальные страхи. Беда в том, что если никто не поможет ему получить ответы на вопросы, которые мучают малыша, нытье и хныканье становятся постоянной, устойчивой формой защиты против страхов.

Когда есть подозрение, что складывается подобная модель поведения, мы должны поставить перед собой вопрос, что происходит со всей семьей. Дети обладают очень чувствительной радарной системой. Если мама и папа обсуждают перспективу развода, если у кого-то из них не ладятся дела на работе, если дедушка умирает – они знают, что что-то не в порядке. Может быть, даже если происходят драматические события, пора обсудить вопрос всем вместе, так чтобы ребенок чувствовал, что он часть семьи. Меньше хочется ныть, прося, чтобы тебе уделили внимание, если тебе его действительно уделяют.

Одна из наиболее распространенных среди детей причин нытья состоит в том, что ребенок ощущает неуверенность или амбивалентность родителей. В подобной ситуации помочь проще всего. Одна мать рассказывала мне: «Я лезла на стенку каждый раз, когда брала детей с собой в магазин: увидят витрину магазина и начинают канючить: “Я хочу то, я хочу это”. Я так бесилась, кричала до хрипоты. Однажды с нами пошла моя сестра. К тому времени, когда мы выходили из магазина, я была вне себя. Она заметила, что, несмотря на то что я так бесилась, я купила половину того, что они просили. Она напомнила мне о том, как бедно мы жили после того, как умер наш отец. Мы были еще маленькими, когда наша мать снова стала работать, и у нас никогда не проходило чувство, что нам всего не хватает. Моя сестра объяснила мне, почему я так бешусь. В то время как я буквально взрываюсь из-за того, что дети ноют и просят что-то купить, на самом деле я сама веду себя как маленький ребенок, все еще желая того, что раньше не могла себе позволить. Это объяснение сестры было хорошей шоковой терапией. Теперь я говорю сама себе: веди себя по-взрослому: если незачем покупать ту или иную вещь, не покупай, не валяй дурака».

Когда в той или иной ситуации у нас появляются противоречивые чувства, дети замечают это мгновенно. Когда ты маленький, вполне естественно хотеть все, что ты видишь. Если родители склонны проявлять нерешительность и уступать, ни один уважающий себя ребенок не перестанет просить. Но подумайте: не хочет ли ребенок чего-то такого, чего когда-то хотелось вам самим? Не играет ли он в ту игру, которую вы вели со своими родителями и проиграли? Пора решать, что вы хотите

для своего ребенка и что вы хотите для себя. Один отец рассказывал мне: «Когда я осознал, что был слишком снисходителен к детям, потому что меня никто никогда не баловал, я решил, что будет намного лучше для них, если я буду время от времени сам себе делать подарки. Теперь, когда я так и делаю, дети стали более разборчивы в том, о чем просить меня».

Другая распространенная причина нытья – это наши неадекватные ожидания. Иногда мы этого даже не осознаем; иногда ребенок неверно понимает, чего от него ожидают. В любом случае, если он чувствует, что он не отвечает требованиям родителей: не может читать достаточно быстро, безответственно относится к выбрасыванию мусора, недостаточно хорошо ведет себя в присутствии родственников, все еще продолжает просить, чтобы на ночь ему оставляли свет, – это может привести к страхам. Под ложечкой возникает неприятное ощущение: «Я должен скорее вырасти», – но поскольку это невозможно, страх усиливается, и ребенок регрессирует.

Нытье – это, может быть, естественный способ выразить без слов мольбу: «Не торопите меня». Эту гипотезу легко проверить. Просто говорите ребенку, когда он ноет, что он ведет себя как маленький, и он станет ныть еще сильнее. Однако лучше проводить свои «изыскания» более позитивным образом. Просто говорите ребенку, который хнычет, что вы знаете, что он иногда вновь ощущает себя маленьким, и в этом нет ничего дурного. Вы даже можете немного покачать его или иногда полепетать с ним, как с младенцем. Вы будете поражены, как сократится нытье! Нытье и хныканье – это сигналы о том, что без внимания осталась какая-то истинная потребность. Никто и никогда не сможет удовлетворить всех желаний ребенка, так что совсем избежать нытья не удастся. Нам стоит беспокоиться только тогда, когда оно становится слишком сильным и похоже на крик о помощи. Проблема в том, что никто не любит настырного нытика, тогда как сам он нуждается именно в любви.

Когда ребенок грубит

Когда моя дочь была ребенком, мы жили на тихой улице, где было много детей. Раз в неделю одна и та же соседка появлялась на моем пороге, горько жалуясь на грубость моей девочки и ее друзей. Ее обычные жалобы состояли в том, что дочь показывает язык, проходя мимо ее дома, и что группы детей, среди которых была и моя дочь, выкрикивали в ее адрес всякие непристойности.

Первой моей реакцией было рассердиться на дочь. Несколько позже у меня появились более непредвзятые и беспристрастные мысли. Как и многие другие родители, я была склонна принимать сторону других взрослых в любом споре с дочерью. Когда я

слышала, как ее обвиняет учитель или школьный служитель, я почти неизменно чувствовала себя виноватой и сердилась на дочь. Однако если кто-то обвинял моего мужа или близкого друга в том, что он был жадным или злобным, я инстинктивно, перед тем как реагировать, хотела проверить, так ли это.

Что я поняла, размышляя над обвинениями соседки, так это то, что то поведение, которое она описывала, было вовсе не характерно для моей дочери. Даже в этом возрасте она была нежным, чутким человечком. Суть дела состояла в том, что дама, живущая в конце улицы, обладала ненавистью к детям и была уверена, что они созданы только для того, чтобы мучить ее. Она была постоянно неприветлива с ними, и они платили ей тем же. Хорошие манеры предполагают взаимность, и если только дети не страдают серьезными эмоциональными расстройствами, большинство из них платят за добро добром.

Иногда мы не понимаем, насколько сами невежливы с детьми. Забавной иллюстрацией этому служит одна из сценок, показанных по телевизору в развлекательной программе. Четверо взрослых людей обедают, общаясь между собой так, как обычно общаются с детьми. Хозяйка велела своим гостям вымыть руки, прежде чем сесть за стол, а один из гостей изобразил, что он шокирован жутким поведением за столом хозяина, положившего на стол локти. Званый обед не просто превратился в кошмар, он стал убедительным напоминанием о том отсутствии уважения, с которым мы относимся к нашим детям.

Похожа на эту сценку и история, которую рассказала мне одна мама о своем четырехлетнем сыне. Однажды он выглядел за завтраком особенно раздраженным, и когда она спросила его, что случилось, сын ответил безрадостно: «Никто никогда не скажет: “С добрым утром, Аллен, как ты себя сегодня чувствуешь?” Вас всегда интересует лишь одно: сходил ли я в туалет».

Взрослые часто невнимательны к детям, не замечают или не обращают внимания на желания маленького ребенка. Замечательной иллюстрацией этому служит случай с пятилетним мальчиком, о котором рассказали мне его родители. Они взяли с собой малыша пообедать в ресторане. Официант вручил ребенку гигантское меню и с большим достоинством спросил: «А что бы вы хотели заказать, молодой человек?» Ребенок посмотрел на родителей широко раскрытыми глазами и прошептал: «Он думает, что я настоящий». Это неожиданное проявление внимания вызвало непроизвольную реакцию, которая многое говорит нам о том, как себя чувствуют наши дети благодаря отсутствию нашего внимания к их желаниям и поступкам, они считают себя менее «настоящими» людьми, чем взрослые.

И совсем не удивительно, что они так себя чувствуют. Подруга рассказала мне о том, как недавно в ее разговор с матерью вмешался ее маленький племянник. Она сказала ему, что так поступать невежливо, надо дождаться, когда она кончит говорить, и тогда сказать то, что он хочет. Разговор с матерью был долгим, но мальчик терпеливо ждал. Когда же он закончился, моя подруга сказала: «Ну, Дэвид, теперь твоя очередь». Но едва малыш дошел до середины своего рассказа, как бабушка прервала его. «Я заставила Дэвида ждать, пока мы кончим говорить, – напомнила ей моя подруга, – и думаю, теперь нам надо подождать, когда он закончит свой рассказ». Бабушка была удивлена и обижена, четко продемонстрировав свой двойной стандарт поведения: для взрослых и для детей. Большинство из нас терпеть не могут, когда ребенок пытается вмешиваться в разговор взрослых, но не заботятся о его праве на такое же отношение к себе.

Заботливые родители внушают ребенку, что хорошие манеры – путь к нормальным человеческим отношениям. Иными словами, вы не совершаете каких-то действий, не говорите каких-то слов просто потому, чтобы не обидеть других, а они, в свою очередь, не совершают ничего такого, что могло бы оскорбить вас, задеть ваше самолюбие. Это азбука взаимоотношений интеллигентных людей. Часто невоспитанность – на самом деле симптом трудного или переходного возраста. Следует помочь ребенку понять, что он просто недостаточно взрослый, а не плохой человек, потому что иначе чувство вины будет препятствовать его нормальному развитию. Например, вас не должно удивлять, если трехлетний ребенок так перевозбуждается при большом скоплении родственников, что теряет умение управлять собой. То вдруг лягает дядюшку, а затем начинает выкрикивать все нецензурные слова, которым научился в детском саду. Очевидно, что он устал, потерял контроль над собой и ему надо немного побыть одному или подремать.

Подобная же ситуация возникает, когда подросток приходит домой и, видя сидящих за столом гостей, нечленораздельно бормочет «здрасте», а затем скрывается в своей комнате, с треском захлопнув дверь. Ваши гости – это, скорее всего, люди, которые этому молодому человеку знакомы (и даже нравились ему!) в течение многих лет, так откуда же это неожиданное нарушение правил приличия? Подростковая стеснительность и неловкость – временные явления. Вам не следует извинять такое поведение, вы можете даже дать понять, что не мешало бы поздороваться несколько более вежливо, но это еще не повод для сильных волнений. Переживание подобного социального

дискомфорта мучительно для многих подростков, намного более мучительно для них, чем для нас.

К невоспитанности, когда она очевидно связана с возрастной незрелостью, следует относиться с терпимостью; превращение каждого случая в повод для разбирательства только увеличит болезненную застенчивость ребенка. Лучшим лекарством от такого поведения будет, если вы дадите ребенку понять, что взрослые, которые его любят, верят в его способность к развитию. Пример этого я видела, когда мой отец, замечательный шахматист, навещая друзей, играл в шахматы с их сыном, Джейсоном, который только учился играть. Мой отец говорил Джейсону, что когда-нибудь он будет играть очень хорошо, но, думая, что мальчику понравится реальная борьба, он играл жестко. Джейсон какое-то время держался молодцом, но, будучи с моим отцом в разных весовых категориях, потерпел сокрушительное поражение. Мой отец хотел использовать эту игру как урок того, как надо играть в шахматы, но Джейсон вскочил из-за стола со слезами на глазах и выбежал из дома.

Теперь кое-кто мог бы сказать, что это было неспортивно, что молодой человек, который так ужасно себя вел, должен был бы быть умнее. Реакцией многих родителей были бы ярость и стыд, но мать Джейсона извинилась за него и объяснила ситуацию: «Джейсон переживает период, когда он считает все свои недостатки невыносимыми. Он слишком чувствителен к любому виду неудач. Я знаю, он ужасно переживает из-за того, что сделал, но он очень старается, чтобы справиться с этой проблемой».

Ничего нельзя было бы добиться, наказав Джейсона или прочитав ему нотацию. Обыкновенно добрый и чуткий, он вел упорную борьбу с трудностями взросления. Взрослые, которые могут понять подобные срывы и терпимо к ним относятся, демонстрируют уважение к борьбе ребенка – и это будет лучший урок того, как надо вести себя (чутко и заботливо относясь к другим). Иногда поведение, которое мы расцениваем как невоспитанность, на самом деле просто отражает изменение норм поведения в обществе. Хотя внешне оно противоречит тому, чему нас учили, но по сути своей мало отличается. Например, если вы дарите подарок своему внуку, он может сказать не «спасибо!», а «потрясно!», что означает то же самое. Длинноволосые босые молодые люди, поющие в парке, могут на первый взгляд показаться очень невоспитанными, но при ближайшем рассмотрении вы обнаружите, что, пока они поют и танцуют, они одновременно собирают мусор, оставленный другими.

Важно быть терпимым и понимать, что вещи, которые мы считаем показателем хороших манер, для сегодняшних молодых

людей подобным показателем не являются. Они могут не посылать открытки по праздникам, потому что считают, что поздравления превратились в чистую коммерцию и что добрые чувства нужно выражать в течение всего года, и они скорее сделают что-то приятное неожиданно, чем будут выполнять предписанный кем-то ритуал. Вы можете не соглашаться с ними, но просто отвергать их мысли и осуждать поведение, называя это невоспитанностью, значит отрицать, что жизнь изменяется и возникают новые формы проявления заботы, и это находится в прямой зависимости от изменения не только жизни, но и человеческих взаимоотношений. Я считаю неприемлемым – даже оскорбительным – говорить о хороших манерах у детей, когда сокращаются фонды на здравоохранение, дошкольное воспитание и образование.

Хорошие манеры – наглядное доказательство благополучия. Когда люди в целом добры и заботливы, когда жизнь осмысленна и нацелена в будущее, дети инстинктивно реагируют на это, с радостью принимая необходимые правила для гармоничного сосуществования с другими людьми. Если мы заботимся о наших детях, мы не должны мириться с загрязнением воды и воздуха, варварским истреблением естественных ресурсов, кошмарным разрушением городов, гонкой вооружения, – короче говоря, со всем тем, что влияет на жизнь миллионов людей.

Если мы хотим, чтобы дети заботились о других, мы должны заботиться о них самих. Любая нация, которая не расценивает своих детей как величайшее национальное богатство, лишена будущего. Никто из нас персонально не отвечает за проблемы современной жизни; мы такие же жертвы, как и наши дети. Но что нас скорее всего погубит, так это если мы будем впадать в уныние, полагая, что каждый из нас ничего не может сделать для улучшения того мира, в котором растут наши дети.

На заре истории Америки у ее жителей было чувство общности; люди чувствовали свою сопричастность жизни друг друга. Мне думается, наши дети страдают от отсутствия внимательных, заботливых взрослых внутри общины, которые были бы достаточно неравнодушны, чтобы вмешиваться, – для кого было бы не все равно, как эти дети растут. В книге о своих впечатлениях от поездки по России, где он был несколько лет назад, Юри Бронфенбреннер, психолог из Корнельского университета, описывал, как прохожие вмешивались в то, как он воспитывал своих детей. Когда его сын плохо вел себя в автобусе, две или три женщины вежливо, но твердо сделали ему замечание. Когда его дети повздорили в парке с другими детьми, взрослые, наблюдавшие это, вмешались и громко отругали детей. Вначале

доктора Бронфенбреннера возмущало подобное вмешательство, но по мере того как он наблюдал за русскими, он обнаружил, что каждый чувствует себя лично ответственным, заботясь о том, чтобы дети нации воспитывались правильно. Хотя, я полагаю, в этом можно переусердствовать и первейшее право каждого – право воспитывать своих детей по-своему; существует много доводов в пользу атмосферы всеобщей заботы о детях.

Боюсь, что многие из нас склонны искать простые ответы на очень сложные вопросы. Если дети пишут непристойности на статуе в парке, мы иногда кричим: «Посадить их родителей в тюрьму; это заставит их присматривать за своими детьми!» Когда дети разводят костер в школе, мы порой говорим: «По ним плачет хорошая трепка!» Проблемы родителей и детей так легко не решаются. Беда не столько в этих трудных детях, сколько в нашей склонности использовать их в качестве козлов отпущения для более серьезных проблем, с которыми мы не хотим сталкиваться, – с отвратительными ужасными несоответствиями в тех местах и условиях, где они пытаются вырасти. Как ни мучительно в этом признаваться, но крайне пугающие и опасные отклонения в поведении детей – это симптом неспособности взрослых правильно воспитывать молодежь. Пока все наши дети не поверят в то, что они наше самое драгоценное сокровище, мы можем не увидеть у них никаких проявлений хороших манер. Их можно добиться, только достаточно позаботившись о том, чтобы дать нашим детям все лучшее.

Дети, подверженные несчастным случаям

Молодая мать бросается к своему четырехлетнему сыну на детской площадке: он только что упал с лесенки. Вначале она просто испугана и озабочена, но когда убеждается, что ничего страшного не случилось и о недавней катастрофе свидетельствует только маленькая царапина на коленке, она, поморщившись, объясняет своей приятельнице: «Он падает вот уже третий раз за сегодняшний день; скажу вам, эти случайные падения преднамеренны. Он все еще злится на меня, что я вернулась домой из больницы с маленькой сестренкой, заставляет меня разрываться на части, ревнуя меня к ней и требуя внимания к себе».

Все это кажется случайностью, но большинство из нас хорошо знакомы с такими «преднамеренными случайностями». На самом деле в них заложена глубокая идея, и хотя подобные наблюдения делались на всем протяжении человеческой истории, предметом научного рассмотрения они стали лишь недавно.

Когда нашей дочери было девять лет, она сильно растянула себе связки на ноге. После того как прошла боль и страх, дочь

пришла в восторг, узнав, что ей придется несколько недель ходить на костылях. Она не могла дождаться, пока пойдет с ними в школу, и реакция ее одноклассников не разочаровала ее: это событие принесло ей столько славы и внимания, сколько она даже не ожидала. Каждому хотелось попробовать походить на костылях, и наша дочь упивалась тем, что она была их обладательницей. Одной девочке в классе это не понравилось; за два дня до этого она спрыгнула с каменной стенки на бетонную площадку и ушибла себе ногу. Время прошло, и она только слегка прихрамывала, но через несколько дней после «триумфа» нашей дочери она вдруг стала прыгать на одной ноге, утверждая, что ее ушибленной ноге становится все хуже и хуже. Мы посочувствовали ее матери и учительнице и пошутили о том, что костыли становятся инфекцией. Мы были умудренными опытом психологами и пришли к выводу, что слава одной девочки может отравлять жизнь другой. К счастью, дети умеют настаивать на своем, и когда дела стали принимать худший оборот, родителям девочки пришлось проконсультироваться с доктором. Вторая травма ноги оказалась самым настоящим растяжением связок, которое не всегда сразу проявляется. Растяжение осложнилось тем, что лечение не было проведено своевременно, и, к горю нашей дочери, ее одноклассница тоже стала ходить на костылях.

Можно сказать: «Хватит с нас новых теорий», но это еще не конец истории. Учительница 4-го класса рассказала нам через несколько недель, что теперь она ведет ежедневный учет происшествий в своем классе. Хотя они и были, к счастью, незначительными, но их случалось по три-четыре за день! И все началось с одного растяжения связок! Были ли они «преднамеренными случайностями»? Как мы можем это определить? Не вызывают ли дети несчастные случаи бессознательно? Когда мы имеем дело с серией несчастных случаев – всегда ли это случайность?

Научное исследование помогает нам ответить на некоторые вопросы. Ясно, что если существует такая вещь, как подверженность травмам, нам необходимо знать об этом все, что возможно, чтобы принять предупредительные меры. ВОЗ сообщает, что в возрастной группе от года до девятнадцати несчастные случаи являются основной причиной смерти, а наибольший процент несчастных случаев приходится на дошкольный возраст.

Гипотеза подверженности некоторых людей несчастным случаям доказала свою статистическую валидность и практическую применимость для взрослых. Авторы многих подобных исследований сходятся на том, что взрослые, наиболее

подверженные несчастным случаям, обладают следуюшими общими чертами:

1. Выраженное чувство обиды на тех, кто обладает властью.

2. Значительные трудности с тем, чтобы открыто выразить неприятие или враждебность; эмоции остаются «закупоренными».

3. Склонность к несколько поверхностным, непостоянным отношениям с другими людьми.

4. Они обычно люди импульсивные, которые часто быстро действуют, не подумав, и не ставят отдаленных целей.

Исследования подверженности детей несчастным случаям стали проводиться только недавно, их меньше, и они не дают такой определенности. Сама природа детства ставит особые проблемы перед изучением подверженности малышей несчастным случаям. Дети по своей натуре более любопытны, более активны, чем взрослые. Для того чтобы расти и учиться, они должны экспериментировать и исследовать, обладая «в то же время меньшим опытом и не столь зрелыми суждениями». Они действительно хуже, чем взрослые, могут контролировать свои побуждения, но в то же время они обладают безграничной энергией, более широкими возможностями и более разнообразными впечатлениями. Технический прогресс также создает много опасностей на их пути: больше машин, более напряженное уличное движение, переполненные людьми города, больше потенциально опасного электрического оборудования в доме. Кроме того, ежедневная жизнь детей полна конфликтов со старшими, борьбы за большую независимость, против контроля со стороны взрослых.

В нескольких проведенных недавно исследованиях содержатся сведения, которые могут быть полезными для родителей и учителей. В них сообщается, что при изучении подверженности детей несчастным случаям важно различать временную подверженность, которая проявляется в какие-то периоды жизни ребенка и быстро проходит, и такую подверженность несчастным случаям, которая действует постоянно в течение длительного времени. Оказывается, что меняющиеся взаимоотношения со взрослыми и интенсивная борьба за независимость могут вызвать у детей временные периоды подверженности несчастным случаям. Этим можно объяснить тот факт, что с одними детьми несчастные случаи происходят чаще, а с другими – реже. Также возможно, что проблемы взросления могут вызывать определенную подверженность несчастным случаям. Если, например, с ребенком

происходит целая серия таких случаев в течение года, а до этого с ним ничего подобного не происходило, то, возможно, подобным способом ваш ребенок пытается справиться с какими-то неподдающимися ему проблемами взросления. Следует внимательно понаблюдать за ним, но тревожиться не стоит.

В том случае, когда подобное поведение приобретает устойчивый характер, может потребоваться особая помощь и наблюдение специалиста. Многие взрослые, пережившие травмы, были подвержены им еще в детстве. И похоже, что нередко они бессознательно использовали несчастные случаи как способ решения стоящих перед ними психологических проблем. Иногда дети преднамеренно хотят, чтобы с ними что-то случилось, этим они как бы наказывают себя за ту или иную провинность.

Повторяющиеся несчастные случаи иногда являются для ребенка способом установить контакт с другими сверстниками и получить должное внимание со стороны взрослых. Это также может быть способом удовлетворения потребности ребенка в том, чтобы с ним возились, утешали его, заботились о нем, и он не может найти другой путь к удовлетворению своего стремления. Хотя такие дети и кажутся бесшабашными, относящимися к опасным ситуациям легко, без необходимых предосторожностей, на самом деле они могут думать, как Том Сойер: «Они пожалеют, когда я умру!» Чувствуя, что к ним несправедливо относятся, они бессознательно надеются, что несчастный случай заставит родителей пожалеть их.

Опасная подверженность несчастным случаям может также отражать страх перед телесными повреждениями: иногда реальная травма менее болезненна, чем детские фантазии о более серьезной, и может облегчить, по крайней мере временно, подобные страхи. Причиной слишком частых несчастных случаев могут также являться слишком жестко подавляемые злость и враждебность, которые не могут быть выражены приемлемым способом. Некоторые из этих чувств могут быть реакцией на гиперопеку со стороны взрослых, которые не оставляют малышам достаточных возможностей для самостоятельности; ситуация «подрезанных крыльев» может вызвать подавленное чувство обиды, которое находит свое выражение в травме. Все это серьезные и сложные проблемы, которые озадачивают и беспокоят любых родителей и требуют консультации специалиста. К счастью, мы все больше узнаем об эмоциональных проблемах детства, к тому же система специальных детских клиник и консультаций предоставляет все большие возможности для получения профессиональной помощи.

Однако нам следует помнить, что выраженная

подверженность несчастным случаям встречается у детей не столь часто, и большинство из нас будут больше занимать различные варианты временной подверженности несчастным случаям. Также нам важно осознавать тот факт, что некоторые из качеств, которые могут в некоторой степени вовлекать наших детей в несчастные случаи, на самом деле являются качествами положительными. В некоторых исследованиях даже содержится предположение, что некоторые из наиболее интересных детей склонны попадать в несчастные случаи! Если мы немного поразмышляем о некоторых описаниях детей, подверженных несчастным случаям, – эмоциональные, живые, отважные, отзывчивые, импульсивные, – мы увидим, что в разумных дозах это далеко не отрицательные характеристики. Даже определенная доза неповиновения взрослым придает живость и остроту формирующейся личности! Прежде чем навесить ярлык «отклоняющееся» на все поведение, ведущее к несчастным случаям, нам надо на мгновение остановиться и подумать о том факте, что, хотя спокойные, осторожные и послушные дети могут прожить более безопасную жизнь, любознательность и предприимчивость, по крайней мере в разумных количествах, являются основой прогресса человечества.

Будучи взрослыми, мы, родители, несем ответственность за создание достаточно безопасной среды для наших детей. В некоторых из последних исследований попадается интересная информация о том, что, оказывается, есть такие дети, которые, сами не попадая в несчастные случаи, каким-то образом ухитряются вовлекать в них других! Этот факт указывает на то, что вообще необходимо наблюдать за играющими детьми. Мы хотим, чтобы наши дети учились на собственном опыте, но было бы глупо стоять в стороне, если один ребенок подстрекает другого к опасным действиям или если его дразнят старшие и более сильные дети.

Дети не могут совладать с внезапными и слишком сильными побуждениями, и самоконтроль развивается у них постепенно, по мере того как они растут. Взрослые несут ответственность за соблюдение разумных предосторожностей и дома, и там, где наши дети учатся и играют. Необходимо требовать контроля за уличным движением на оживленных улицах, безопасность детских площадок, школ и жилых зданий, которые должны строиться с соблюдением обязательных правил, добиваться, чтобы бытовые и другие электрические и механические приборы были исправны. Мы также должны сделать определенный выбор. Что для нас важнее: заставить маленького ребенка жить среди ваз, ламп и предметов искусства, которые находятся на виду в

опасных и шатких местах, или жить в некоторой эстетической пустоте, по крайней мере до тех пор, пока дети не подрастут?

Оценивая реальные опасности и возможные несчастные случаи, мы сталкиваемся с той же дилеммой, которая часто возникает в процессе воспитания: как нам установить разумные ограничения и в то же время не подавить у наших детей здоровое стремление к независимости? Некоторые несчастные случаи с детьми вызваны слишком частыми «нельзя».

Каждый из нас, основываясь на собственном жизненном опыте и исходя из особенностей темперамента, должен прийти к взвешенному решению о том, как предотвратить несчастные случаи у собственных детей. Мы можем приложить все усилия, чтобы убедиться, что ребятишкам, часто страдающим от несчастных случаев, необходимо помочь справиться с их глубинными эмоциональными проблемами. Активные, импульсивные, энергичные дети должны иметь возможность для организованных занятий физкультурой, которые им так нравятся. Важнее всего, чтобы мы приложили свои силы к тому, чтобы лучше понять детей, с которыми мы живем и работаем, наилучшим образом удовлетворять их действительные потребности в поддержке, внимании и ободрении со стороны взрослых.

Часть V.
Нет хороших и дурных привычек

Правда и выдумки о привычках

Когда маленькую Эми, очаровательную крошку 20 месяцев от роду с громадными карими глазами и ослепительной улыбкой, привезли к ее бабушке, это стало началом праздника длиной в месяц. Она утопала в любви и заботе взрослых.

По крайней мере пять не чаявших в ней души и восхищенных соседей, друзей и родственников заглядывали каждый день подивиться на Эми. В солнечные воскресные дни их число порой достигало десяти или двенадцати. И конечно, никто не приходил с пустыми руками; к концу второй недели 9 мягких зверушек, 2 музыкальные шкатулки и 7 заводных игрушек занимали весь пол в комнате. Посредине всего этого царила Эми – совершенное средоточие всеобщего внимания, – хлопая ресницами, посылая воздушные поцелуи, кокетничая и заигрывая и предлагая каждому свою обмусоленную сушку.

Как было бы замечательно, думала я, чтобы вся эта щедрая любовь помогала ей всю жизнь. Но когда я достаточно насмотрелась на Эми и обратилась к ее матери, чтобы поделиться своим восхищением ее дочерью, то увидела, что она была чем-то встревожена и обеспокоена. «Сейчас все просто замечательно, – сказала она в ответ на мой вопрошающий взгляд, – но что произойдет, когда мы вернемся домой? Она привыкла быть в центре всеобщего внимания и ждет, что каждый, кто входит в дверь, несет с собой новую игрушку для нее. Как мне потом отучить ее от привычки ждать к себе такого внимания? Это будет ужасно!»

Так думают многие родители. Если и есть универсальная выдумка, в которую верят все родители, так это следующая чепуха о привычках:

Не берите ребенка на руки, когда он плачет ночью, – это войдет в привычку.

Приучайте ребенка пробовать новую пищу – иначе будет трудно приучить его к новой еде.

Если вы не отшлепаете ребенка, когда он пытается ударить малыша, – у него войдет это в привычку и он будет без конца обижать маленьких.

Я часто пыталась выяснить, откуда появляются такие нелепые правила воспитания. Жизненный опыт должен был давно убедить нас в том, что они ошибочны.

Я и сама была жертвой подобной логики, когда была молодой матерью. Педиатр должен был постоянно меня убеждать, что моя дочь не будет есть только протертую пищу и засыпать только при свете лампы, когда выйдет замуж! А мне следовало бы быть умнее, потому что к тому моменту, когда у меня родилась дочь, я уже довольно долго изучала психологию и внимательно проштудировала многие исследования в области привычек. Доказано, что привычки не вечны и многие из них исчезают с годами. Когда потребность, лежащая в основе привычки, удовлетворяется, она бесследно исчезает.

Плачущий младенец действительно перестанет плакать, когда он наконец утешится.

Дети действительно начинают проявлять интерес к разнообразной пище, когда удовлетворяется их потребность в знакомом и похожем.

Братья и сестры действительно перестают обижать младших, когда удовлетворяется их потребность во внимании и поддержке со стороны взрослых.

Несмотря на мою собственную нервозность по этому поводу, я изо всех сил старалась преодолеть этот упрощающий образ мышления. А одно исследование, проведенное в 40-х годах, очень помогло мне сохранять трезвый взгляд на вещи. Подобных исследований было проведено немало, но именно это потрясло меня как особенно изобретательное и впечатляющее.

Работая с приемными детьми, которые раньше воспитывались в детских домах, один из психологов пришел к выводу, что их неспособность приспособиться к жизни в семье является следствием эмоциональной депривации, которой сопровождалось их раннее детство. Это были дети, которых бросили еще в младенчестве, и они редко испытывали к себе любовь взрослых. Многие из них постоянно переходили от одних приемных родителей к другим, и специалисты, которые ратовали за ликвидацию детских домов, ощутили, что их вера в новые подходы может быть поколеблена. У этих детей развивались такие «привычки», как воровство, сквернословие, склонность к поджогам и побегам, они плохо учились.

Психологи пришли к выводу, что все эти наклонности развились у них из-за того, что все они были лишены любви и заботы взрослых в первые месяцы жизни. Один из американских психологов получил грант на исследование, арендовал особняк в Нью-Йорке, нанял штат социальных работников, нянь, воспитателей и психологов и оборудовал комнаты этого дома большими колыбелями, качалками и игрушками для дошкольников. Затем он отобрал для проведения эксперимента

две группы мальчиков в возрасте от семи до одиннадцати лет. Все они сменили за короткий период две, а иногда и три приемные семьи. Одна группа продолжала жить у приемных родителей, где за ними присматривали как обычно. Вторую группу перевели в особняк, где каждому был выделен персональный воспитатель, человек, который должен был постоянно уделять ему внимание на протяжении неопределенного срока. Каждому мальчику говорили: «Когда ты был маленьким ребенком, тебе приходилось очень тяжело. Некому было уделить тебе внимание, в котором ты нуждался, ни у кого не было времени играть с тобой. Давай представим, что ты опять маленький. В этот раз все будет иначе. Ты можешь ложиться в колыбель, тебя могут качать в качалке, даже поить молоком из бутылочки, если тебе хочется. Тебе не нужно ходить в школу, ты можешь играть с другими детьми, здесь в подвале есть песочница и лесенки для лазанья; можешь рисовать красками, играть с глиной или строить из кубиков, и у тебя будет собственная кукла или мягкая зверюшка. Ты можешь представлять, что ты маленький, сколько тебе захочется, а когда ты перестанешь этого хотеть, ты сам скажешь нам об этом».

Вначале дети думали, что, предлагая им все это, взрослые смеются над ними. Они стали еще более неуправляемыми, многие из них не обращали никакого внимания на воспитателя. Но через неделю они впитывали внимание, как губка, и каждый по-своему вернулся к более ранней стадии развития. За несколько месяцев все они «повзрослели» по собственному желанию. Затем их отдали на воспитание новым приемным родителям. У 80 % тех мальчиков, которые пережили возврат к младенчеству, дела пошли хорошо, и они освоились и привыкли к семье.

Из этого исследования вовсе не следует, что все неблагополучные дети должны пройти через нечто подобное. Из этого и многих других исследований мы вынесли важный урок: неудовлетворенные потребности не исчезают, пока они не удовлетворены, они закрепляются очень прочно. Если у ребенка на любой стадии развития не удовлетворяется одна из его потребностей, ему становится трудно, порой невозможно, продолжать расти и развиваться.

Ярким примером этого служит нытик Эндрю. В возрасте семи лет он без конца хныкал, доводя родителей до белого каления. С каждой просьбой, с каждой жалобой он обращался к родителям ноющим голосом. Казалось, что он всегда готов расплакаться. Его отец решил, что единственный способ искоренить эту привычку – это не замечать его, пока он не прекратит канючить. «Пока ты не сможешь говорить со мной нормальным голосом, я не собираюсь слушать тебя», – предупредил отец. В этом случае он опирался на

распространенное мнение, что надо разрушить привычку, пока она не закрепилась. Но его слова не помогли. Нытье не только не прекратилось, но и становилось день ото дня сильнее. В конце концов, отчаявшись, родители Эндрю согласились с предложением своего домашнего доктора обратиться за помощью в детскую консультацию. Там они узнали о сыне кое-какие весьма интересные вещи.

Эндрю было чуть больше года, когда родился его младший брат. Вторую беременность мать переносила тяжело и была довольно долго прикована к постели. Еще один братик родился, когда Эндрю не было и трех лет, так что к семи годам его жизнь, за исключением первых месяцев после рождения, проходила в тени других. Во втором классе к ним пришла очень строгая и суровая учительница, которой, вероятно, следовало бы преподавать в военной академии. На ее уроках запрещалось разговаривать; в холлах дети выстраивались молчаливыми двойными шеренгами; для того чтобы выйти в туалет, требовалось специальное разрешение; детям не помогали справиться с «непослушными» ботинками, а на доске вывешивались плохие оценки тем, кто забывал сказать «спасибо» или «пожалуйста», когда это было нужно.

Похоже, что это было последней каплей для Эндрю. От маленького мальчика требовалось так много, а он так страдал от эмоционального голодания, недостаточного внимания и заботы. Не сумев справиться с новыми требованиями, он стал вести себя как маленький ребенок – это была его защитная реакция.

Он стал меньше ныть, когда с ним начали обращаться как с младенцем. Он сидел на коленях у матери, папа читал ему (одному!) перед сном, хотя он мог читать и сам, с ним с одним ходили в магазин игрушек, оставив братьев дома с няней, он мог остаться на выходные с бабушкой и дедушкой, ему разрешалось тихо играть в своей комнате с кубиками и пластилином, вместо того чтобы присматривать во дворе за братьями. Все это и долгий разговор с директором школы, в результате чего мальчика перевели в класс к другой учительнице, которая полагала, что семилетним детям необходимы внимание и любовь даже в школе, помогли Эндрю избавиться от дурной привычки.

Двенадцатилетняя Линн «взяла за правило» брать без спроса вещи, которые ей не принадлежали. Как только родители находили предметы, которые, как они знали, она взяла в магазине или в доме у друзей, они лупили ее. «Чтобы выбить из нее эту привычку», – говорили они. Но это не помогало, так что пришлось усилить наказание: запретить развлечения. И это не принесло успеха, более того, появились новые дурные привычки:

вранье, прогулы, поздние возвращения домой.

Воровство, когда оно становится привычным, яркое доказательство того, что не удовлетворены какие-то важные потребности ребенка. Все дети время от времени испытывают непреодолимое желание взять что-то, что им не принадлежит, но когда это входит в привычку – это сигнал, крик о помощи. Двенадцатилетние дети, вероятно, более чувствительны к ужасному ощущению отвращения к себе, неуверенности в своих силах. Они меняются столь быстро и драматично, их взросление неизбежно рождает различного рода пугающие ощущения. Если ребенка бьют или сурово наказывают, это только усиливает у него чувство неуверенности в себе и собственной ненужности, а впоследствии приводит к закреплению привычки, которая становится отражением этих ощущений. Исчезнет привычка или нет, полностью зависит от того, насколько Линн сможет с надеждой смотреть в будущее. Вовсе не значит, что надо разрешить ей красть, надо помочь ей справиться с мучительными переживаниями.

Наказание редко приводит к исчезновению привычки, потому что оно обращено к стоящей за ней потребности. Нытик может бросить ныть, но начать сосать палец; врун может бояться обманывать, но вместо этого он начнет заикаться. Родители должны признать свои естественные страхи и склонность впадать в истерику по поводу той или иной привычки. Но они должны стремиться к тому, чтобы найти разумные и продуктивные способы узнавания, какую именно потребность выражает эта привычка, и удовлетворить ее как можно более эффективно.

Вернемся к счастливой, обожаемой и любимой маленькой Эми – портит ли ее такое внимание? Что произойдет с привычкой быть «звездой», когда пьеса кончится? Вероятно, некоторое время она будет весьма изумлена и даже очень сердита. Но, принимая любовь, она обретает внутренние ресурсы, умение двигаться вперед к решению новых задач, новым впечатлениям. Она будет чувствовать себя достаточно уверенно, чтобы общаться с другими детьми, не бояться, оставаясь с няней, играть самостоятельно, когда мама занята.

Я сказала матери Эми: «Представь, что мы знали бы, что в ближайшем будущем наступит великий голод и Эми будет страдать от недоедания. Оправданно ли будет готовить ее к этому обстоятельству, ограничивая ее в пище, в витаминах и минеральных веществах, так чтобы она привыкла к нему? Это было бы просто глупо. Ощущение, что тебя любят, столь же важно, как и пища, и если ребенок получает этот эмоциональный заряд, он сослужит ему хорошую службу в тех тяжелых

обстоятельствах, которые наступят позднее, когда он станет взрослым. Хорошо упитанный ребенок имеет больший шанс выжить в голод, чем недоедавший, в любом случае – касается ли это пищи или чувств».

Мама и бабушка Эми были, похоже, потрясены моей аналогией, и я была весьма довольна собой, пока бабушка не сказала: «А как мне избавиться от привычки каждый день видеть это чудесное дитя? Я думаю, что умру, когда она уедет». Это остановило меня. Мне пришли в голову всякие глупости вроде: «Вас будут поддерживать все эти прекрасные воспоминания» или «Можно удовлетворить эту потребность, любя чужих детей». Но хотя все это верно и убедительно, некоторые привычки слишком хороши, чтобы отказываться от них без борьбы.

Не кусайте руку, которую вам протянули

Нет другого такого периода детства, когда бы родители больше недоумевали и приходили в ярость, чем в те годы, когда малыш предоставляет им убедительное свидетельство того, что Дарвин был прав в своем утверждении, что мы произошли от обезьян. Например, «период кусания», с которым сталкиваются многие родители, когда их ребенку около двух-трех лет.

Поначалу мы потрясены, потому что похоже на то, что этот кусающийся «маньяк» расцвел буйным цветом всего за одну ночь: еще вчера это был восхитительный малыш, состоящий из объятий и улыбок и любящий всех. Мы напуганы, потому что знаем, что кусаться опасно; мы взбешены, потому что это кажется нам таким бессмысленным и диким. Сочетание теплого, мягкого, ласкового малыша и его волчьих зубов создает у нас ощущение, что мы столкнулись с чем-то ужасным, вызывающим страх.

Поскольку кусание вызывает у нас такие сильные эмоции, мы склонны принимать по этому поводу не очень разумные меры. Примером типичной реакции родителей может служить поведение одной матери: она внимательно осмотрела руку своего сына, которую укусил его младший брат. Определив точное место между локтем и запястьем, она укусила в это же место обидчика, гневно крича: «Вот и ему было так же больно!»

Большинство родителей, которые придерживаются правила «зуб за зуб», обнаруживают, что такое возмездие, по-видимому, не оказывает существенного влияния на поведение агрессора. У моих соседей двое детей: четырехлетняя Грета и двухлетний Кенни. Когда я несколько дней назад заглянула к ним, дверь мне открыла бабушка. Она показала мне несколько уродливых шрамов на лице и руках Греты, куда Кенни укусил ее. Бабушка была вне себя. «Мы сходим с ума, мы не знаем, что делать, – сказала она. – Мыли ему рот с мылом, посыпали язык перцем,

избили его до полусмерти, но никакого результата».

Уже заслужив репутацию человека, который сует нос в чужие дела, я не видела причин изменять себе и в этом случае. «Вы не правы, – сказала я. – Кое-что у него в голове откладывается даже очень хорошо. Он приходит к выводу, что взрослые могут быть такими же глупыми и плохими, как и дети. Я-то маленький, а что происходит с ними?»

Рано или поздно тот, кто кусается, кусаться перестанет, так что по большей части наказание никак не влияет на суть дела. Однако укусы опасны, и если мы можем как-то предотвратить или смягчить их, необходимо предпринять все, что в наших силах, чтобы добиться положительного результата. Думаю, что, если мы будем знать, почему ребенок кусается, мы сможем принять правильное решение о его наказании.

Для двухлетнего ребенка социальные отношения могут стать источником бурных переживаний. До сих пор если битвы за выживание и велись, то в основном со взрослыми, и плач очень хорошо зарекомендовал себя как способ добиться своего, когда хотелось получить дополнительное лакомство или не ложиться спать сразу после возвращения отца с работы. Но многие малыши вынуждены прийти к выводу, что отношения, которые складываются у них с другими детьми, – дело совсем непростое. Они могут быть грубыми и нечуткими к желаниям других; могут просто так ударить или пожаловаться маме; и им в высшей степени безразлично, хочешь ли ты поиграть с их игрушечным утенком или ведерком для песка или нет. Вот перед вами маленький ребенок, практически младенец, который что-то хочет, в чем-то нуждается и который охвачен непреодолимым стремлением получить то, что он хочет, тогда, когда он хочет. Что он может делать в такой ситуации? Он еще плохо управляет своими ногами, чтобы лягаться, и он вовсе не уверен, что его руки достаточно длинны для того, чтобы драться. Но у него есть одно оружие, которое хорошо ему служило в приятном процессе жевания, и в силе этого оружия он не сомневается – это зубы, они не подведут, если будет нужно защищаться.

Жизнь кусающегося малыша превращается в кошмар. Его мать, отец, родственники выкрикивают в его адрес неистовые угрозы, убеждая, что то, что он сделал, это самое страшное, что может сделать человек. Затем, и не так уж редко, взрослые сами кусаются в ответ, повергая ребенка в смятение. Он теряет рассудок от изумления и ужаса. Не только он сам ужасный, дрянной ребенок, но и тот человек, которого он любит больше всего на свете, такой же дрянной, как и он.

Хочу со всей определенностью посоветовать родителям: не

кусайте руку, которая к вам протянута, потому что ребенок страшно нуждается в любви и понимании взрослых. Он тот же милый малыш, которым был неделю назад, но теперь, когда он испуган или рассержен, им овладевает странное и непреодолимое стремление защитить себя любым путем. Он не хочет быть нелюбимым, он очень хочет знать, как ему остановиться. Но ответ на свой вопрос он чаще всего не получает. В ответ взрослые сами кусают его, намыливают ему рот или задают трепку, и он думает, что если старшие так поступают, они просто-напросто тоже не знают, что делать, как защищаться. Они такие же жертвы инстинктивных побуждений, как и дети.

Ребенку в этот момент особенно нужно, чтобы рядом с ним оказался умный и чуткий человек, который помог бы ему найти выход из беды. Человек, который остановил бы его жестким и непреклонным требованием: «Нет. Тебе нельзя кусаться», – а потом сказал бы: «Ты не должен кусаться, я тебе этого не позволю и никому не дам укусить тебя. Ты очень маленький и иногда не можешь остановиться, но очень скоро ты поймешь, как это плохо. А пока посиди один и подумай».

У этого метода есть несколько преимуществ. Одно из них состоит в том, что он уменьшает число социальных контактов между маленьким ребенком и другими людьми. Вполне может быть, что кусание является одним из проявлений истерии, возникающей оттого, что ребенок слишком много времени вовлечен в социальные контакты. Одиночество помогает малышу понять, что, несмотря на трудности общения с людьми, на самом деле он этого хочет, и когда его изолируют от них, ему очень грустно.

Поскольку тревога и напряжение всегда уменьшаются, если в ответ на детское поведение взрослые отвечают «по-взрослому», мне кажется, что кусающихся малышей можно гораздо быстрее перевоспитать с помощью изоляции, чем с помощью ответных укусов, мыла и шлепков. Вопрос не только в том, сколько дней или недель потребуется для того, чтобы простить его. Столь же важно и то, что это дает блестящую возможность показать ребенку, что быть взрослым интересно, что это значит быть рассудительным, добрым, понимающим, знать, что делать в чрезвычайных обстоятельствах. Когда человеку два или три года и он напуган собственной детскостью и незрелостью, большое утешение – знать, что когда-нибудь он сможет вырасти и стать таким человеком, который сможет при виде кусающегося ребенка проявить благоразумие и сочувствие, взять на руки этого отверженного, унести его из схватки и сказать: «Я знаю, как помочь тебе».

Уснуть и видеть сны

Джонни девять месяцев. Каждую ночь он без конца просыпается и плачет. Его матери или отцу требуется по 15–20 минут, чтобы укачать его.

Кэти два с половиной года. Она приходит в комнату к родителям по четыре-пять раз за ночь с просьбой лечь спать вместе с ними.

Родители так измучены и настолько растеряны, что порой запирают дверь в свою спальню, но не могут спать, потому что слышат, как их ребенок плачет. То мать, то отец вскакивают и бегут укачивать своего малыша.

Ни один из этих случаев не является необычным. Эти и другие проблемы, связанные со сном, рано или поздно сводят родителей с ума. Меня заинтересовало, почему в последние годы увеличилось количество детей, страдающих бессонницей. Почти любой разговор с молодыми родителями начинается с обсуждения этого вопроса. Слушая по радио доктора Лоренса Балтера, очень популярного детского психолога, я заметила, что за четыре часа эфирного времени более 50 % вопросов, на которые он отвечал, были связаны со сном.

Групповые дискуссии с родителями я начала проводить в 40-х годах и продолжаю заниматься этим до сих пор. Хотя и тогда были дети, плохо спавшие по ночам, их было гораздо меньше, чем сейчас. Эта разница столь значительна, что невольно возникает вопрос: с чем связано это явление?

В течение тех лет, когда я работала с родителями, жизнь младенцев и дошкольников была сравнительно спокойной и легкой. У них были манежи и стульчики на колесах, у них были игрушки: одно-два кольца, какая-нибудь книжка или пластмассовая зверюшка, крупные бусы или яркий мяч. Когда я была воспитательницей в детском саду в 1940-х и 1950-х годах, мы считали, что за полдня в детском саду ребенок получает более чем достаточно для своего развития. Мы не принимали в детский сад детей, пока им не исполнялось 3 года. В то время в большинстве семей среднего достатка была домработница или няня, которых тогда было в избытке. Малышей брали с собой в гости к бабушке и другим родственникам, но они спокойно оставались дома с няней, когда родители уходили в кино или к друзьям. Детей моложе четырех-пяти лет не водили в кино, в кукольный театр или в цирк. Двух-трехлетние дети ели итальянскую, китайскую или мексиканскую пищу, только если их родители были итальянцами, китайцами или мексиканцами и это было их обычной едой. Они почти никогда не ели в ресторанах и столовых, в основном пищу готовили дома.

Тридцать лет назад были детские психологи и педагоги, которые настоятельно советовали родителям уделять больше внимания интеллектуальному развитию детей, но тогда подобные советы давали немногие. Любой малыш, родившийся сегодня, может рассчитывать, что на него обрушится поток самой различной информации и впечатлений с первых дней его жизни. Существует множество колыбелей с зеркалами и кольцами, свистками и рожками, со счетами (чтобы малыш не терял времени даром и учился арифметике); ребенку часто бывает трудно найти место в манеже из-за множества кукол, машинок, мячей, барабанов и прочего снаряжения, предназначенного для его умственного развития.

Работает мать или нет, мысль о том, что ее двухлетние сын или дочь должны проводить полный день в детском саду, кажется ей вполне приемлемой. Сто лет назад большинство детей не отдавали в школу до семи лет. Детский сад был новинкой, и никто не предполагал, что дошкольник будет учиться в нем читать и считать.

Отсутствие внешней стимуляции развития не исключало того факта, что в то время было столько же умных и столько же не очень умных детей, как и сейчас. Мне кажется, что теория раннего обучения младенцев стала причиной многих эмоциональных расстройств, в том числе и детской бессонницы.

Некоторые младенцы, которым стремятся создать специальные условия для того, чтобы они выросли гениальными, например показывают в четыре месяца карточки с цифрами и буквами, оказываются достаточно умными для того, чтобы поступить с ними соответственно своему возрасту: тянут их в рот, чтобы съесть. Создается впечатление, что родители думают, что все потеряно, если их двухлетний или трехлетний ребенок не научится читать, цитировать Шекспира, играть на скрипке или говорить по-японски. А дети начинают нервничать, не понимая, что от них хотят. Все эти намерения взрослых не имеют ничего общего с ходом естественного развития, и вполне вероятно, что именно они становятся причиной детской бессонницы.

Многие педиатры, с которыми я беседовала в последнее время, говорили мне, что сейчас они гораздо больше занимаются болезнями внутренних органов, потому что у многих детей обнаруживаются язва, колит, мигрень, выпадение волос и другие заболевания, которые раньше связывались со стрессом у взрослых. Но давайте вернемся ко сну, хотя на самом деле это лишь малая часть явлений, связанных со здоровьем малышей. Чем отличается жизнь маленького ребенка сегодня и полвека назад? Прежде всего тем, что почти половине детей приходится

пережить развод родителей. Поскольку маленькие дети не понимают, почему это произошло, они обвиняют в этом себя. Если бы они были красивыми, умными, безупречными, такого никогда бы не случилось.

Дети дошкольного возраста сегодня стали частью более беспокойного, шумного и стремительно меняющегося образа жизни, чем их сверстники, жившие в другие времена. Стиральные машины грохочут, гигантские грузовики ревут, как танки, вы идете с ребенком не в маленький магазинчик, а в огромный универсам. Немногие малыши придерживаются простого жесткого режима. Вместо этого они повторяют вслед за родителями любые отступления от него, что также делает их жизнь более нестабильной.

Больше всего это относится к телевизору, стимуляции, постоянно подрывающей крошечный, несозревший мозг по нескольку часов в день. И конечно, это все новые продукты, полные консервантов и прочих химических веществ, которыми питаются не только взрослые, но и дети.

Жизнь взрослых тоже изменилась. Планета делается невероятно перенаселенной; безумное скопление стекла, бетона и машин обесчеловечивает наши города. Восхитительные леса, поля и маленькие городки былых времен заменили супермагистрали и небоскребы. Возросла экономическая необходимость работать обоим родителям, и все больше женщин должны работать для удовлетворения своих собственных потребностей. Детей перебрасывают с рук на руки: быстро поднимают в семь часов, одевают, кормят завтраком и отводят в детский сад, где они проводят целый день, пока вечером их не заберут домой. Как это не похоже на большую семью, жившую сто лет назад. Тогда, конечно, тоже были свои проблемы, но условия жизни маленького ребенка во многом отличались от сегодняшних и не были такими безумными.

Может быть, мы никогда не обретем вновь спокойствия былых времен, но мы должны сделать все для того, чтобы облегчить ребенку восприятие окружающего мира. Для этого необходимо убрать половину всех «развивающих» игрушек из кроватки и манежа. Пара погремушек, мягкая кукла, мячик – этого вполне достаточно для того, чтобы малыш спокойно играл. Для умственного и эмоционального развития младенца намного важнее, чтобы у него была возможность дрыгать ножками, протягивать ручки и вертеться, куда полезнее взять его на руки и поговорить с ним.

Дважды подумайте, если захотите отступить от привычного для него режима. Это прекрасно для взрослых, но дети, которым

меньше пяти лет, с трудом приспосабливаются к его нарушению. Чтобы ребенок перестал страдать от бессонницы, составьте ему такой распорядок дня, который соответствовал бы его возрасту. Малышам нравится, если они знают, когда у них завтрак, отдых, прогулка в парк, когда наступает время сна.

Вы скажете, что не в силах следить за режимом ребенка, так как вы работаете. Конечно, это трудно, но постарайтесь отдать его в детский сад, в расписании которого большое место занимает игра с красками, глиной, песком, водой, в котором режим не похож на школьный: не перенасыщен учебными занятиями, которые неестественны для детей дошкольного возраста. Выбирайте детсад, в котором воспитатели менее строгие, не ругают за беспорядок или грязь, знают, как помочь детям продвинуться вперед в своем развитии без того, чтобы они чувствовали себя виноватыми или испуганными. Выбирайте место, где детей не сгоняют в стадо. Выбирайте няню, которая понимает, что она не надсмотрщик, которая не пытается «формировать» вашего ребенка, но предоставляет это вам. И ради Бога, проследите за телевизором! Один час в день для малышей и ни в коем случае не более двух часов; и выбирайте программы: никакого насилия, никаких новостей!

Если будние дни у вас выдались беспокойным и трудными, постарайтесь, чтобы выходные прошли спокойно: поход в осенний лес за разноцветными листьями, целый день игры в песке на пляже, поездка в зоопарк и т. д. Оставьте время для того, чтобы повозиться с ребенком, почитать ему сказку. Будьте последовательны, соблюдая привычный для него режим. «Сейчас мне пора купаться!» – гордо объявляет двухлетний малыш. «Я всегда беру в постель мишку, зайку и мою любимую куклу», – уверенно говорит другой. Не спешите сразу добиться успеха. Проблемы, связанные со сном, не проходят быстро и легко. Менее напряженная и более стабильная жизнь способствует их решению.

Постарайтесь сделать жизнь ребенка более спокойной. Конечно, для того чтобы развиваться, ребенок нуждается в стимуляции, но не в безумной, неупорядоченной, подавляющей. Отход ко сну должен быть почти ритуалом. Это один из тех моментов, когда родители могут полностью контролировать обстановку. Сначала – каждый день в одно и то же время – теплая ванна. Каждой игрушке говорится «спокойной ночи», ребенок целует ее и укладывает в кроватку. Замечательное снотворное – перечисление всех тех, кто любит малыша и желает ему спокойной ночи! Если жизнь ребенка беспокойна и неупорядоченна: родители развелись; его надолго оставляют в детском саду; днем было слишком много впечатлений; мама и

папа за завтраком кричали друг на друга, – перед сном можно поговорить с ним об этих событиях, попросив малыша рассказать о том, что он чувствует. Даже маленькие дети могут в крайнем случае покивать в ответ головой и почувствовать, что вы хотите им помочь. Когда ваши сын или дочь не могут сформулировать свои чувства, не кричите на них, а спокойно скажите: «Мне кажется, тебе сегодня очень меня не хватало», или: «Мне кажется, ты испугался, когда я рассердился на маму», или: «Я знаю, как тебе не хватает папы». Все эти объяснения дают возможность ребенку понять, что его ощущения нормальны, он не несет ответственности за проблемы, возникающие у взрослых.

Когда ребенок просыпается ночью, маме или папе надо войти в комнату к нему и успокоить его, погладив или поцеловав, сесть на стул (или прилечь рядом, если позволяют размеры кровати) и сказать, что вы не уйдете, пока он не уснет. Возможно, это придется повторить несколько раз за ночь, но постепенно вам придется делать это реже и реже.

Наконец, должно быть специальное время, когда ребенок может прийти к вам в постель, например по утрам в выходные. Думаю, что это можно делать и чаще, но я абсолютно уверена в том, что с первых лет жизни детей надо приучить к мысли, что родители нуждаются в уединении и имеют на это право.

Я спросила своего 88-летнего отца, были ли у меня или у моего брата проблемы со сном. Ни он, ни я не могли такого припомнить. Не слишком, однако, представительная выборка! Тогда я опросила многих своих ровесников, чье детство пришлось на 1920-е годы, и ни один не мог припомнить, чтобы он ночью не мог заснуть. Они могли вскрикивать, если им снилось что-то страшное, – но не более того. Я расспросила их об их собственных детях. Все мы сошлись на том, что нам временами приходилось тяжело. Мы также сошлись на том, что нашим детям с внуками приходится еще тяжелее. Моя подруга сказала: «Мы не были богаты, но у нас в течение 10 лет была ночная няня. Мы всегда оставались с ней, когда наши родители уходили». Другая сказала: «Я оставалась дома с мамой, пока мне не исполнилось 5 лет, и играла в основном с одной девочкой из нашего квартала». Один отец сказал: «Я никогда не был в ресторане до 12 лет. И я помню, что моя тетя первый раз повела меня в кино, когда мне было 8 лет».

Возрастающая тревога родителей по поводу бессонницы у их малышей отражает те перемены, которые произошли в обществе за последние несколько десятилетий и привели к установлению не детского, а антидетского образа жизни. Все, чем мы можем способствовать тому, чтобы режим дня ребенка стал более

размеренным, спокойным, естественным и неторопливым, – все это должно обеспечить и более спокойные ночи.

Часть VI.
О дисциплине, наказаниях, запретах и не только о них

Смешно быть последовательным в воспитании

Первый раз я ела гамбургеры на завтрак, когда мне было двенадцать лет. Это памятное событие оказало значительное влияние на мою жизнь. Друзья моих родителей пригласили нас поехать с ними в лагерь, навестить детей. На второй день нашего путешествия мы отправились в путь очень рано, не успев позавтракать. Около половины десятого мы проезжали мимо закусочной, и отец спросил: «Как насчет гамбургера на завтрак?»

После этого замечательного вопроса моя жизнь переменилась. Для меня он прозвучал как колокол, возвестивший о манифесте Линкольна об освобождении рабов! Он включил в себя всю свободу и непринужденность, которые были характерны для всего путешествия. Прошло много лет, но и теперь, когда я становлюсь негибкой в отношении норм и правил поведения, когда не подумав говорю «нет» чему-то непривычному, я шепчу себе волшебные слова: «гамбургеры на завтрак».

Лучшее, что есть в человеке, – это способность к творчеству, стремление к новому, хотя порой оно не совпадает с его прошлой точкой зрения. Но, погруженные в каждодневный быт, мы порой забываем об этом. Недавно мне довелось прочитать статью одного детского психолога, которая разозлила меня. Он рекомендует родителям правила поведения в отношениях с детьми, которые формулирует следующим образом:

Будьте последовательными. Не меняйте часто поощрения или наказания.

Устанавливайте ограничения и не отступайте от них ни на дюйм. Неопределенные ограничения ведут к неуверенности в своей правоте.

Убедитесь, что ребенок должен четко знать, какую реакцию можно ожидать в ответ на его поступки в том или ином случае.

Вполне понятно, что мы стремимся получить простые ответы на сложные вопросы, но они на самом деле не помогают. Когда нам говорят «будьте последовательны», то полагают, что мы все полностью предсказуемы и похожи друг на друга. Что за чепуха! Замечательно быть последовательно невозмутимой и понимающей матерью, но этой цели не так-то легко достичь,

когда пятый день идет дождь и вы заперты в четырех стенах с двумя скучающими простуженными детьми.

Родители не должны уподобляться машинам, они должны уметь ставить разумные цели, стараясь их придерживаться, допуская, что временами они не смогут их выполнить. Хорошо, когда есть нормы поведения, но в них должна быть заложена поправка на человеческое несовершенство.

Однажды у меня начало складываться впечатление, что дети в нашей семье на Рождество начинают пресыщаться из-за обилия вещей. Вместо того чтобы воплощать обновленную любовь, Рождество стало превращаться в утомительный ритуал. Поэтому, вместо того чтобы тратить деньги на слишком обильные подарки, мы решили удивить моих родителей, пригласив в Нью-Йорк из Калифорнии одну из их самых старых подруг. Все мы очень по ней скучали – она была настоящей Мэри Поппинс для двух поколений детей нашей семьи. За день до Рождества мы с дочерью поехали встречать ее в аэропорт. Никто из нас не забудет ощущение тайны и предчувствие завтрашнего сюрприза. На следующее утро, когда вся семья собралась в гостиной, в дверях появилась тетя Лилли, одетая с головы до пят в белую папиросную бумагу и с красным бантом. В это чудесное мгновенье к нам вновь вернулось понимание того, что же такое Рождество.

Каждой семье необходимо время от времени менять свои правила. Детям порой можно ложиться спать чуть позже обычного; им необходимо посидеть на сухомятке, когда они идут на футбольный матч или аттракционы. Всем нам хочется выбежать на улицу под теплый летний дождь и побегать во дворе. Нет, я вовсе не хочу сказать, что родители должны последовательно быть непоследовательными. Но есть то, ради чего мы вступаем в любые отношения, – это любовь, а любовь питает человечность, то есть естественность.

Нам следует бороться за то, чтобы стать лучше, но не стремиться к тому, чтобы никогда ни в чем не изменять себе, это не свойственно человеку; в подобном случае он уподобляется роботу.

Наряду с гибкостью родителям надо обладать мужеством, чтобы признаться детям, что и они могут допустить ошибку или поступить необдуманно. Когда я была молодой матерью, одним из моих незыблемых убеждений было то, что родители не должны бросаться вещами в детей. Но когда моей дочери было пять лет, я бросила в нее туфлю. На самом деле я не целилась в нее и, к счастью, не попала, но в тот же миг ощутила чувство глубокой вины перед ней. В это время у нас гостили друзья с шумным,

беспокойным семилетним ребенком, и все мы были подчинены его ураганному поведению. Постоянно приходилось кого-то кормить, выслушивать непрекращающиеся вопли, раздающиеся из комнаты дочери, и я потеряла терпение.

Мой поступок был хорошим уроком для всех нас. Я была потрясена, поняв, что теряю контроль над собой, дети почувствовали мою растерянность и угомонились, а мои гости ретировались в другую комнату, а затем сами приготовили ужин. День, Когда Мама Бросила Туфлю, вошел в историю, а дни, когда я была очаровательной, разумной и последовательной, были благополучно забыты.

Одна мать как-то рассказывала мне о том, что, когда она ругала своего восьмилетнего сына за то, что он не убирал постель, пока они отдыхали на побережье, он сказал: «Ты не понимаешь, что небрежность – это часть меня. Тебе надо где-то с ней мириться». Она подумала над этим, и это показалось ей неплохой идеей: вдали от дома хорошо отбросить нормы, которые кажутся необходимыми дома. Непринужденность в жизни означает не просто то, что мы делаем неожиданные вещи. Это означает избавиться от обязательных «надо». Как только мы говорим: «Нам надо это сделать», мы уменьшаем удовольствие от любого события и уже не можем радоваться ему от всей души.

Мы хотим, чтобы наши дети были чуткими, сопереживающими и гибкими. Но, желая этого, мы должны быть для них примером. Добиваясь, чтобы они стали увлеченными, творческими личностями, живущими полнокровной жизнью, мы должны примириться со свойственной человеку непоследовательностью. В этом случае вы не можете убедиться, что ребенок четко знает, чего от вас ожидать. Только компьютеры могут обещать это, и я очень обрадовалась, когда узнала, что даже те машины, которыми мы пытались заменить человека, становятся нервными и непредсказуемыми!

Что нам известно о детях, так это то, что они разные, и ни одно правило, ни один вид наказания не подходит для всех. Один может разразиться слезами, если его резко одернуть, в то время как другой настолько толстокожий, что для того, чтобы пробиться к его сознанию, требуется обязательно наказать его, и не раз. Третий, когда он здоров, может реагировать только на сердитые окрики, но стоит ему заболеть, как он начинает переживать малейшее замечание со стороны взрослых.

Одно можно сказать с определенностью: к чему мы можем готовить детей, так это к переменам. Никто не знает, каким будет их будущее. Стремительность перемен в обществе такова, что наши хрустальные шарики не просто затуманиваются, они

дробятся на мелкие кусочки. Надо помочь детям воспринимать перемены без страха, без ригидности, которая мешает необходимой адаптации. В частности, для этого надо помочь им чувствовать себя уверенно в любых ситуациях, независимо от конкретных условий, выполнение которых мы не можем гарантировать.

Я думаю, что одна из причин, почему я стала писателем, – это потому, что однажды, когда мы возвращались с родителями домой, они дали мне возможность повстречаться с радугой. Была страшная гроза, когда я внезапно воскликнула: «Остановите машину! Я должна написать стихи об этой прекрасной радуге!» Мой отец остановился на обочине дороги, и, пока они ждали, я выскочила навстречу этому дождю и этому солнечному свету. Это было одно из тех особенных мгновений, которые меняют вас, делают вас чем-то большим, чем вы были до сих пор. Это тот момент, когда мы говорим жизни «Да!», – и в этом и состоит сущность радости и непосредственности.

Я совершенно уверена, что наблюдала эту открытость и гибкость у нашей шестилетней дочери, когда она вернулась домой, погостив неделю у подруги. Она горько жаловалась, что ей приходилось каждое утро есть на завтрак кукурузные хлопья. Она попросила меня разогреть банку перца и, поедая его, довольно урча, сказала: «Вот здорово! Это замечательно – вернуться к нормальной жизни!»

Шлепать детей – хорошо или плохо?

Многих молодых родителей волнует вопрос: можно ли шлепать детей? По-моему, не стоит обсуждать его, поскольку вопрос этот несерьезный. Вряд ли найдутся такие родители, которые ни разу не прибегли к шлепку. Будучи нормальными людьми, мы порой сходим с ума и теряем терпение, и не дай бог ребенку попасться нам под руку в этот момент.

Более законным вопросом будет: является ли трепка полезным, продуктивным методом воспитания? Нет, не является. Это однозначно! Она может облегчить наш гнев и разрядить атмосферу, когда та становится чересчур напряженной и накаленной, но она не привнесет ничего хорошего в человеческие взаимоотношения и не имеет ничего общего с воспитанием.

Классическим примером негативного результата, который мы получим, если отлупим ребенка, служит сцена, которую я наблюдала, гуляя с дочерью. Мальчик лет пяти подбежал к ней, ударил ее и убежал, схватив ведерко и лопатку. Утешая свою дочь, я увидела, как мать мальчика неистово набросилась на него, шлепая и крича: «Это поможет тебе понять, как плохо бить тех, кто меньше!» Мне подумалось, что в этой слишком привычной

сцене, происходящей между родителями и детьми, логика начисто отсутствует. Похоже, что природная склонность родителей – учить на отрицательном примере. Кажется маловероятным, что малыш может понять, что нельзя драться, если на самом деле этим способом пользуются его родители, пытаясь доказать ему неправоту или добиться от него послушания.

Даже когда мы думаем, что имеет смысл отлупить сына или дочь, мы не добиваемся этим ничего. Например, мы говорим: «Я должен выдрать тебя, чтобы ты запомнил, как опасно перебегать дорогу». Смысл урока заключен в следующем: «Вот я, взрослый, и единственное средство, которым я располагаю, чтобы обучить тебя правилам движения, – это физическое насилие». Я уверена, что уместно только одно оправдание: когда взрослый настолько испуган, сердит или раздражен, что он шлепает, не пытаясь это как-то оправдать: просто потому, что не может удержаться. Вы и ваш ребенок знаете, что вы опускаетесь на низший из возможных уровней взаимодействия между людьми и что вы не одобряете это, но иногда и вы не выдерживаете. Если после подобного эпизода вас настолько переполняет сознание вины, что вы не можете даже говорить об этом с ребенком, он делает вывод, что следует очень стыдиться того, что ты человек, а следовательно, несовершенен. Если же, не чувствуя себя виноватым, вы пытаетесь найти оправдание типа «Я был вынужден сделать это, чтобы ты понял», вы все-таки не исправляете ситуацию, потому что вы не делали этого преднамеренно. Таким образом, с вашей стороны это будет откровенной ложью для успокоения совести. Если же, с другой стороны, вы ощущаете нормальное чувство вины за свой проступок и можете честно и прямо извиниться, оба, и вы и ребенок, сможете собрать осколки и перейти к какому-то лучшему способу общения друг с другом.

Родители часто недооценивают, насколько важно вовремя сказать ребенку: «Извини». На самом деле это один из лучших уроков, который они могут преподать своему сыну или дочери, потому что это означает: «Люди иногда перестают владеть собой. Если это воспитанные, чуткие люди, они стараются быть благоразумными, но им не всегда это удается, потому что иметь дело с детьми бывает иногда очень трудно». Умение попросить прощение у младшего, более слабого, чем ты, это показатель того, что человек должен признавать свои ошибки и не унижать достоинства другого.

Все родители стремятся стать более чуткими, более ответственными в своих поступках, как можно реже прибегать к примитивным формам поведения. Нельзя оправдывать суровые

наказания и жестокость в человеческих отношениях. В то же время не обязательно посыпать пеплом голову или заниматься самобичеванием, если мы шлепнем ребенка. Дети умеют прощать; они чувствуют, что, когда мы испуганы и у нас истощилось терпение, мы на мгновение перестаем владеть собой, в этом они не видят угрозы собственному благополучию. Напротив, когда ты, маленький и слабый, поддаешься власти любого побуждения, с которым порой не можешь совладать, срыв взрослых утешает. Значит, и старшие имеют недостатки.

Отлупив ребенка, вы не научите его благоразумию и самообладанию, но пока на земле не появился некий мутант – новый вид сверхчеловека, – нам от шлепков не избавиться.

Плюсы и минусы детской независимости

Недавно я разговаривала по телефону с подругой, матерью двух сыновей, одному из которых было семь лет, а второму – девять. Две недели они были больны гриппом и безвылазно сидели дома. Она засыпала меня рассказами о проделках ребят, от которых волосы вставали дыбом. После того как «обезумевшая» подруга рассказала о некоторых наиболее ярких и душераздирающих поступках сыновей, она вздохнула и сказала: «Это слишком большое “единство душ” – мучение для меня. Им нечем занять свой беспокойный ум – вот они и задают мне работу. Они настолько непослушны и такие спорщики, что вряд ли найдешь им подобных». Потом она помолчала и сказала более добрым голосом: «Конечно, хорошо, что эти дерзкие мальчишки смышленые».

Это замечание запало мне в голову. Я помню одну мать в родительской дискуссионной группе, которая очень огорчалась, когда другие родители жаловались на то, как их дети не повинуются тем ограничениям, которые родители считают самыми разумными. Она оборвала эти сетования рассказом, который никто из участников группы никогда не забудет. «Вы знаете, – сказала она, – мне очень тяжело слышать ваши жалобы. Вы должны радоваться, что ваши дети такие энергичные. У меня двое детей: мальчик восьми лет и девочка четырех лет. Пол был маленьким чертенком с самого рождения. Он вечно попадал в какие-то истории. Его было трудно заставить хорошо себя вести. Он выводил меня из себя. Когда родилась девочка, она была совсем другой – тихой, пассивной, безропотной. Она была настолько нетребовательной, и с ней было так легко управляться, что я говорила себе: „Ну, слава Богу! Наконец-то у меня появился ребенок, с которым я горя знать не буду”. Но Кэрол, похоже, развивалась не так, как надо. Она не пыталась сесть, не ползала, не играла. Короче говоря, у нее была задержка развития. Теперь

каждый раз, когда Пол не слушается, мы с мужем благодарим Бога за то, что он нормальный ребенок».

Хотя это и крайний случай, он является яркой иллюстрацией тому, что мы, родители и педагоги, не можем «и рыбку съесть, и в воду не лезть».

Какими мы хотим видеть своих детей, когда они вырастут? Большинство родителей и педагогов, с которыми я встречалась, хотят, чтобы их дети выросли ответственными, независимыми взрослыми, умели принимать зрелые решения, выбирая профессию, были самостоятельными в своих делах и поступках. Они хотят, чтобы дети проявляли достаточную гибкость, сталкиваясь с новыми задачами, встающими перед ними, любовь и чуткость в отношениях к близким им людям и т. д.

Вся хитрость в том, что невозможно достичь этих целей другим путем, не воспитав у растущего человека стремление к совершенствованию и развитию. Мы радуемся, когда наши дети учатся ходить, говорить, самостоятельно есть, завязывать шнурки, заводить друзей, читать и писать, складывать и вычитать. Но мы часто проявляем нетерпимость в тех случаях, когда ребенок заявляет о себе как о личности, проявляя непослушанием даже грубость по отношению к нам, безответственно относясь к домашним обязанностям, которые важны не только для нас, но и для него самого.

Недавно я попросила группу родителей и учителей быстро составить мне список определений, приложимых к детям младшего школьного возраста. Первыми из предложенных определений были «шумные», «действующие на нервы», «неаккуратные», «дерзкие», «необузданные» и «непослушные». По мере того как список разрастался, где-то ближе к концу стали появляться слова иного рода: «любознательные», «предприимчивые», «тянущиеся к знаниям», «почемучки», «смышленые».

Эта смесь слов представляет наше компромиссное отношение, с которым мы подходим к ребенку. Как, спрашиваем мы себя, можем мы помочь нашим детям стать цивилизованными существами, принимая во внимание их индивидуальные особенности и стремление к независимости? Ведь детям приходится проверять себя, сталкиваясь с властью взрослых. Как узнать, что ты можешь сделать то или другое, пока ты этого не попробовал? Можешь ли ты все время полагаться на опыт родителей, когда они говорят, что ты еще к чему-то не готов? Ведь может же так случиться, что они не заметят твоей готовности к тому или иному делу или поступку.

Большинство взрослых понимают, что, когда ребенок

настаивает, что будет делать что-то по-своему, и выполняет «кульбиты эмансипации», типичные для детей его возраста, это свидетельствует, что он движется вперед в своем развитии. Многие из нас представляют себе, в каком соотношении должны находиться эксперименты с независимостью типа неумения вести себя за столом, безразличного отношения к чистоте и привычного вранья, драк, вспышек раздражения и непослушания.

Конечно, здоровая борьба за независимость не всегда приобретает форму борьбы против власти старших. Она проявляется в тяге к знаниям, в мужественной борьбе за то, чтобы быть нужным друзьям. Когда опыт, полученный в школе и дома, подкрепляется уверенностью в себе и гордостью за реальные достижения, дети находят немало способов для становления и развития своего характера.

Сильное и продолжительное непослушание нечто иное. Когда минусов в борьбе ребенка за собственную независимость больше, чем плюсов, взрослым необходимо задуматься над целым рядом вопросов. Не реагирует ли ребенок таким чрезмерным непослушанием на наши слишком жесткие ограничения? Не предоставляем ли мы восьмилетнему сыну меньше свободы, чем было у него в пять лет? Или не зашли ли мы в другую крайность, предоставив десятилетней дочери большую самостоятельность, а она не может с ней справиться и хочет, чтобы ее ограничили в принятии собственных решений? Что сын просто валяет дурака, когда упрямо отказывается надевать старые брюки, боясь, что над ним будут смеяться в компании его друзей?

Да, мы, взрослые, имеем право устанавливать ограничения для наших детей. Мы несем ответственность за их безопасность и благополучие, мы должны охранять их от реальных опасностей, когда они слишком маленькие и неопытные, чтобы суметь защитить себя. Но важнее всего, что мы служим для них примером и наше поведение влияет на них больше всего. В то же время мы не имеем права запрещать детям быть детьми. Мы можем поделиться с ними своими мыслями о том, что мы ожидаем от них и какие возлагаем надежды в будущем, но не нужно ускорять их взросление, все придет в свое время, зрелость поступков тоже.

Предполагая, что вызывающее поведение, которое мы наблюдаем у многих детей, и особенно у подростков, естественно, должны ли мы мириться с ним? Наиболее разумные родители скажут: «Да, по крайней мере иногда». Но это еще не все. Существует масса способов, которые помогут сделать так, чтобы наша жизнь и жизнь наших детей стала спокойнее, чтобы одновременно открывалась возможность для их развития и

складывались здоровые, человеческие взаимоотношения.

Прежде всего мы должны понять, за что надо сражаться. Учителям приходится постоянно стоять перед подобным выбором. Если они сосредоточат свои усилия на том, чтобы добиться тишины, опрятности и порядка, они, вероятно, их добьются. Но у них останется очень мало времени для занятий, для того чтобы поощрить любознательность и открыть своим воспитанникам радость познания, предоставить им достаточно свободы для осознания своих эмоций. Если они добьются определенного минимума тишины, но в то же время дадут возможность вырваться наружу бурной энергии своих учеников, предоставят им возможность для самовыражения, они лучше поймут ребят, а те в свою очередь ответят им на это не только пониманием, но и любовью.

Мы должны научиться уважать труд своих детей, тогда у них не будет потребности любым путем доказать, что они растут, и они поймут, что окружающие их взрослые замечают это. Когда семья садится ужинать, часто ли дети получают возможность рассказать, что с ними произошло за день? Как основатель Клуба Виноватых Родителей, я могу припомнить множество случаев, в основе которых были неприятности или успехи, которыми был насыщен день у меня или моего мужа, и, что греха таить, признать, что о неприятностях и успехах дочери, когда она была ребенком, о ее переживаниях, когда она стала подростком, я знаю очень мало. Даем ли мы детям понять, что расти, обучаться новым умениям и навыкам, добиваться уважения своих сверстников и взрослых – действительно тяжелая и напряженная работа? Или что мы уважаем и восхищаемся ею настолько, чтобы понять к концу дня, что дети тоже бывают такими же, как и мы, усталыми и разочарованными, взволнованными и торжествующими?

Акцентировать внимание на положительном – еще одно правило, которое может быть полезным для родителей. Нашим детям пришлось бы быть глухими, слепыми и тупыми, чтобы не знать, что в их поведении нам не нравится, но часто ли мы говорим им о том, как мы гордимся их успехами? Хвалим ли мы их за те признаки взросления, которые на нас производят сильное впечатление? И самое главное, понимаем ли мы, что они ведут себя самым несносным, самым невероятным образом, когда на самом деле они хотят вести себя хорошо, жаждут, чтобы их любили? Почему бы не успокоить их, сказав, что вполне естественно вести себя по-детски, когда ты ребенок, что мы понимаем, что они делают все для того, чтобы вырасти, и что это нелегкий труд, успехов в котором можно добиться только

методом проб и ошибок?

Юмор еще один неоценимый помощник в воспитании в период болезненного взросления. Когда сын приходит домой и начинает подражать своим невоспитанным приятелям, отвечая на наши вопросы: «Ну и что? Не ваше дело!», а иногда и нецензурными декларациями, заявляя о собственной независимости, мы можем обижаться и сердиться, морализировать и наказывать, но лучше, если мы пошутим, сказав: «Сынок, не начинаем ли мы грубить?» Если эти слова произнесены с улыбкой, они несут столько же информации о его плохом поведении, сколько ее заключено в бесконечных родительских проповедях, а иногда даже больше.

Боясь потерять контроль над детьми, мы чересчур сосредоточиваемся на поверхностных и незначительных проявлениях их борьбы за независимость. Показав ребенку, что его сообщение дошло до нас с помощью смеха, шутки или игры слов, мы достигнем куда больших результатов, чем если будем сердиться. Ни один из детей, которых я знала, никогда не воспринимал юмор как отказ взрослого от своей власти или как разрешение делать все, что захочется. Совсем наоборот. Подростки хорошо знают, что они дети и что бразды правления в руках у нас, взрослых. Вот почему они нам не повинуются.

Большинство детей, с которыми мы живем или работаем, восхищаются нами и уважают нас. Они хотят в конечном счете быть на нас похожими, совершенно точно знают, какую позицию мы занимаем и в чем, по нашему мнению, сущность достойных отношений между людьми. Милые, нормальные, здоровые, чудесные, хотя нередко надоедливые и раздражающие нас, ребята должны испытывать на прочность нас и себя, чувствовать и вести себя как дети, которые должны учиться медленно, но верно тому, как владеть собой и поступать достойно.

Они сводят нас с ума, но в то же время они восхитительны, несмотря на порванные носки, нечищеные зубы, неубранный мусор, они удивляют нас, спеша помочь в беде, демонстрируя чуткость и такт в сложной ситуации, выполняя сложный и оригинальный научный проект, проявляя сентиментальность при воспоминании о прошлогодней поездке всей семьей за город.

Беспокойство же по поводу усиления антиобщественного поведения молодежи оправдано, но не оправданы истеричные, безосновательные предсказания, что от этого поколения не стоит ждать чего-то хорошего. Когда ребенок грубо отвечает вам, а сосед удивленно поднимает брови, сдержитесь, не делайте ему замечания. Ребенок не обижен, не обделен, но жаждет признания и привязанности, стабильности и безопасности любящей семьи.

Он – ваш ребенок, который знает, что вы его любите и уважаете, и глубоко чувствует, что вы ждете от него взаимности. Этот порой непослушный, часто неаккуратный, иногда противный мальчишка станет когда-нибудь зрелым, ответственным и независимым взрослым. Это, я вам обещаю, случится очень скоро.

О «правильных» наказаниях

Кэти было семь лет, и мы с ней дразнили друг друга. «А вот если бы я ударила тебя по носу, – говорила она, – что бы ты сделала?» Мне пришлось придумывать какое-то сверхъестественное наказание вроде: «Я бы упаковала тебе завтрак и послала бы на Луну». Кэти дурачилась и заводилась все больше и больше. Я чувствовала, как возрастает напряжение, и подумывала о том, как бы кончить игру, когда Кэти сказала: «А что бы ты сделала, если бы я так громко крикнула тебе в ухо, что оно лопнуло?»

Не раздумывая, я ответила: «Я думаю, я бы послала тебя в твою комнату, чтобы ты часок отдохнула».

Лицо Кэти помрачнело. «Теперь ты играешь не по правилам, – сказала она, – потому что это хорошее наказание».

«Ты права, – заметила я. – Это не смешное наказание, потому что это то, что тебе нужно».

«Ты глупая, – сказала Кэти. Затем робко и с видимым облегчением добавила: – Я думаю, я притворюсь, что я маленькая, и немножко посплю».

Я посещала семью Кэти, потому что ее старший брат только что умер. Это было первое столкновение девочки со смертью, и она восприняла ее как большое горе. Шестнадцатилетний Джон был ее кумиром, он попал в автокатастрофу, и его не стало. Ряд событий, которые последовали за этим, довели Кэти до крайнего нервного истощения. Ей нужен был взрослый, который помог бы сделать то, в чем она больше всего нуждалась: на время переключить ее внимание, отвлечь от мрачных мыслей.

Я была потрясена, насколько четко сформулировала Кэти основную предпосылку воспитания. «Хорошее наказание» – это то, что помогает человеку расти. В последнее время взрослые склонны настолько запутывать проблемы человеческого общения, что нередко сами заходят в тупик. Наблюдая это в течение многих лет, я стала чувствовать раздражение по отношению к людям, которые торопились возложить всю вину за не такие уж и пустяковые страдания некоторых наших подростков на то, что их воспитывали во вседозволенности. Не находя ответа на тревожную реакцию молодых людей, на тревожные и непростые проблемы нашего времени, мы ищем козла отпущения, которого можно было бы обвинить во всех грехах. Вместо того чтобы

понять вопросы, которые будоражат наших детей, помочь им разобраться в них, мы говорим, например, так: «Это штучки доктора Спока привели к тому, что они выросли такими».

Это всего лишь трусливая уловка. Ни доктор Спок, ни какой-либо иной уважающий себя специалист по детскому развитию никогда не предполагал, что детям нужна полная свобода, что они смогут с ней совладать. Нашей целью было найти лучшее средство, чтобы помочь детям взрослеть. Простой панацеи от всех зол мы не нашли, хотя у нас есть некоторые разумные решения.

Все те тревоги, которые испытывают сегодня молодые родители по поводу методов воспитания, вновь и вновь возвращают меня к тому определению «хорошего наказания», которое дала Кэти. Понимание того, что она на самом деле сказала, может помочь нам понять, в чем же сущность наказания.

Попросту говоря, наказание помогает ребенку расти, когда оно соответствует его реальным потребностям. Каковы реальные потребности детства? В этом, безусловно, и состоит суть вопроса. Помимо очевидных физических потребностей наиболее критической, вероятно, является потребность каждого ребенка чувствовать: «Замечательно, что я – это я! Меня любят!» Кроме того, всем детям необходимо знать, что есть ограничения (вроде твердой руки матери, когда ты собираешься прислониться к горячей плите), которые могут предохранить их от беды, пока они не будут способны управлять своими действиями. Им нужно помочь справляться с собственным чувством вины, когда оно неизбежно нарушает процесс взросления.

Детям нужно, чтобы они могли развивать способность управлять собой через собственный жизненный опыт, совершая чудовищные ошибки! Если мы будем честными, вспоминая наше прошлое, мы признаем, что учились жить больше всего на собственных ошибках. Возможно, самое трудное для всех родителей – доверять ребенку, чтобы позволить ему экспериментировать в своих делах и поступках.

Детям нужна наша помощь, чтобы они могли отыскать равновесие между личными и коллективными потребностями. Им нужна наша помощь в понимании мотивов их собственного поведения и поведения других. Они нуждаются в родителях, которые способны увидеть особенное и индивидуальное в личности каждого из них и предсказать перспективы развития каждого. Одна и та же форма наказания может оказывать совершенно разное влияние на детей одного и того же возраста, даже на одного и того же ребенка в разном возрасте.

Все то, о чем я говорю, могло показаться страшно длинной и нудной инструкцией, но если разбить ее на части, она не будет

казаться столь огромной.

1. Обещание внешнего контроля

Слишком истощенная эмоционально, чтобы вообще управлять собой, Кэти хотела, чтобы кто-то из взрослых велел ей идти спать. Подобным же образом двухлетнему ребенку, который не может сдержать желание укусить, когда ему хочется завладеть чужой игрушкой, нужно знать, что вмешается кто-то старше и разумнее его и не даст ему сделать плохо. Ему нужен кто-то, кто защитил бы его от неприятностей.

Иногда мы допускаем ошибки, пытаясь разграничить осознанное чувство и допущенное действие. Но это совсем не одно и то же, и неспособность понять это становится причиной многих проблем, связанных с вседозволенностью. Я была свидетелем драматического проявления такого непонимания, когда мать позволяла своему трехлетнему сыну бить по голове младшую сестренку. Мать повернулась ко мне и сказала: «Что я могу поделать? Вы, педагоги, всегда говорите нам о ревности у старших детей». Что она могла сделать? Да самое простое – отодвинуть сына на такое расстояние, чтобы он не мог дотянуться до головы сестры. Мало кто испытал бы большее облегчение, чем этот мальчик, который страшно хотел, чтобы его остановили, понимая, что он вредничает и не может остановиться. Одно дело – признавать наличие ревности и позволять ребенку выражать это чувство в приемлемой форме. Совсем другое – позволять ему совершать опасные для здоровья другого действия.

По мере того как дети растут, родительский контроль должен меняться по форме и содержанию. Когда ребенку семь лет, родители не должны оставлять деньги там, где он может их взять без спроса, чтобы купить мороженое и жвачку не только для себя, но и для своих друзей. Отправляя семнадцатилетнюю дочь в путешествие, они должны сделать все для того, чтобы она остановилась в женском общежитии, а не в мотеле. Обретая жизненный опыт, молодые люди начинают контролировать сами свои влечения и потребности. Но в период взросления они очень нуждаются в определенной помощи старших.

2. Ощущение, что тебя любят

Некоторые ограничения и контроль могут привести к тому, что дети перестанут неприязненно к себе относиться. Особенно если определения «хороший» и «плохой» используются как четкие альтернативы. Мы, например, говорим: «Я должен тебя наказать, потому что ты плохой мальчик» – и разрушаем уважение ребенка к себе самому. Но когда мы заявляем: «Я должен тебя наказать,

чтобы помочь тебе расти. То, что ты сделал, неправильно, но ты слишком мал и, очевидно, не можешь удержаться от таких поступков», – смысл наших слов будет совсем иным. Никогда не следует создавать у ребенка ощущение, что он плохой. Это очень вредно влияет на формирование его характера, а нередко и на здоровье.

Если мы что-то узнали за последние полвека благодаря психологам, так это то, что все люди обладают равным потенциалом добрых и злых чувств, но каждый распоряжается своим багажом по-разному. Когда пятилетний ребенок бьет другого, чтобы отнять у него вагончик, который ему нравится, нужно его остановить. Но еще больше нужно, чтобы его успокоили и объяснили, что он поступил так не потому, что он плохой, а потому, что не смог пересилить свое желание. Ему надо объяснить, что есть действия, которые нельзя допускать впредь, но можно понять.

Если ваш четырнадцатилетний сын приносит домой кожаный пиджак и утверждает, что его дал ему друг, а через некоторое время вы узнаете, что он взял его из школьной раздевалки, вы можете сделать ему выговор, можете отлупить и изолировать его, но будет правильнее, если вы попытаетесь определить, как это связано с его потребностями. Что на самом деле ему нужно? Прежде всего, у подростка должно быть чувство собственного достоинства, и этот инцидент станет прежде всего потрясением для него самого. Почему он взял пиджак? Вероятно, свои действия он не сможет объяснить даже себе, а еще меньше – взрослым. Но стоит подумать, что это имеет какое-то отношение к тому, что он стал старше. Может быть, обладание этим пиджаком отвечает его стремлению выглядеть более мужественным. В чем бы ни состояла причина, но это было посягательством на права другого человека, и убытки следует возместить. Однако это следует сделать так, чтобы не унизить подростка, помочь ему сохранить чувство собственного достоинства. Возможно, он сможет вернуть пиджак и извиниться, сказав, что взял его по ошибке. Это и правда было ошибкой. Или он даже признается, что взял его преднамеренно, и все-таки извинится. Если пиджак пострадал, сын должен поработать, чтобы возместить ущерб. Он должен понять, что совершил серьезную ошибку, но это отнюдь не означает, что ему уготована участь преступника!

Очень часто, когда мы наказываем ребенка, мы теряем больше, чем приобретаем. Волевой ребенок, по природе своей легковозбудимый и нервный, начинает смотреть на себя как на «дерзкого, несносного проказника». Стеснительный,

неуверенный в себе ребенок начинает чувствовать себя неуклюжим, глупым, неумелым. Воспитатель должен уважать личность ребенка.

3. Необходимость понимать глубоко скрытые потребности

Ребенку нужно помочь понять, что человек иногда ведет себя весьма странно. Например, когда ты совершаешь плохие поступки, а на самом деле очень хочешь, чтобы тебя любили. Когда праздник по случаю дня рождения Дэвида подходил к концу, его младший брат Питер начал вести себя чудовищно. Четырехлетнему малышу было тяжело пережить, что мать и отец сосредоточили все свое внимание на Дэвиде. Когда отец протянул ему стакан молока, Питер ударил его по руке и сказал: «Я не люблю тебя, уйди и оставь меня одного!» Отец мог бы задать ему суровую трепку, сказать, что он гадкий мальчишка, и отправить в постель без ужина, но он поступил иначе: серьезно посмотрел на Питера, тот в ответ посмотрел на него широко раскрытыми глазами, потрясенный сам своим поведением. Затем старший взял младшего на руки и сказал: «Бедный Питер, ты огорчен и рассержен. Давай пойдем в твою комнату и отдохнем».

Если считать, что это вседозволенность и баловство ребенка, я думаю, что мы не сможем уйти далеко в вопросах воспитания. В воспитании детей гораздо важнее помочь ребенку понять ошибку, чем наказывать за каждый, даже маленький проступок. Став старше, Питер не раз вспомнит этот урок отца и поймет, что, когда у людей возникают проблемы, им очень нужна помощь, в особенности если они нездоровы и поступают так, как они не должны были бы поступать. Такая помощь вовсе не означает, что родители одобряют то, что Питер пролил молоко и ударил отца. У Питера нет сомнений в том, что он поступил нехорошо. Воспитание, основанное на понимании и сочувствии, дало нам поколение сострадающих молодых людей. Питеру сейчас 22 года, и я уверена, что его сегодняшняя озабоченность проблемами человечества связана с тем воспитанием, которое он получил в детстве.

4. Избавление от вины

Иногда ребенку бывает нужно, чтобы его наказали для того, чтобы он острее почувствовал свою вину. Шестилетняя Сара пожадничала и не разрешила подруге поиграть с ее куклой. Мать Сары, занятая домашними делами, не сдержалась и сказала ей, что она «жадная и эгоистичная». Позже мать поняла, что она была не права. Прежде всего, в шесть лет трудно быть щедрым в

некоторых случаях. С каждым часом девочка становилась все более расстроенной и капризной, и наконец у нее началась истерика. Позже ее мать рассказала мне: «У меня было ощущение, что я заставила Сару чувствовать себя вдвое хуже, ей и самой было стыдно, что она такая жадная. Выглядело так, как будто она хотела, чтобы ее наказали, чтобы она могла перестать чувствовать себя виноватой. А я объявила ей, что не расскажу ей перед сном сказку. Она поворчала, но я заметила, что она словно почувствовала облегчение. Это было справедливой “епитимьей”, и инцидент был исчерпан».

5. Возможность самостоятельно принимать решения

Пример родителей и разумные внешние ограничения помогают ребенку в развитии у него внутреннего контроля за своим поведением. Но ничто так не поможет ему, как собственный опыт. Родители должны достаточно доверять ребенку, позволять ему совершать некоторые ошибки, извлекая из них уроки. Это относится и к сыну, который опрометчиво расходует весь недельный запас карманных денег на ненужную игрушку, и к дочери, которая понимает, что плохо чувствует себя днем, потому что утром не позавтракала. Право на ошибку – одна из существенных сторон воспитания, потому что ошибки – лучший источник познания. Все мы хотим защитить наших детей от неприятностей, но следует помнить, что даже серьезные проблемы могут быть решены самостоятельно и быть шагом на пути к взрослению. Мы не должны держать детей под стеклянным колпаком; рано или поздно они должны попробовать собственные силы.

Если ты выбираешь тот или иной летний лагерь только потому, что туда едет приятель; списываешь на контрольной вместо того, чтобы готовиться к ней, – эти действия влекут за собой естественные последствия, и пока ты не испытаешь их на себе, ты не обретешь нужного опыта. Уметь отпустить натянутые поводья очень важно для родителей. Мы должны предоставить ребенку как можно больше самостоятельности, оставаясь рядом, чтобы помочь ему, если он столкнется с трудностями.

6. Удерживать равновесие между личными потребностями и потребностями коллектива

Одна из важных проблем, с которой столкнулось человечество, – как реализовать неповторимость каждого человека. Это определяет и сущность роли родителей: помочь ребенку максимально развить заложенные в нем способности, но не за счет других.

Современный психолог-гуманист доктор Абрахам Маслоу предположил, что самоактуализация каждого индивида обогащает все общество в целом. Другими словами, чем больше смысла обнаруживает человек в собственной жизни, тем более он способен жить в гармонии с другими.

Когда вы воспитываете детей, недостаточно, чтобы они усвоили запреты, недостаточно говорить им: «Тебе нельзя бить других, потому что они могут дать сдачи». Если мы стремимся к тому, чтобы каждый человек жил лучше, воспитание должно выйти за рамки обучения тому, что «можно» и «нельзя» делать, когда живешь в обществе. Потребности каждого конкретного ребенка имеют первостепенное значение. Мы не балуем его, а помогаем ему стать личностью, которая достигнет всего, что хочет и что может достичь.

Конни, одаренной девочке, было очень скучно учиться в первом классе. У нее была мягкая, медлительная учительница, которая боялась позволить детям работать самостоятельно. Вынужденная ожидать, пока другие ее догонят, Конни стала непослушной и изворотливой. Она старалась улизнуть в библиотеку вместо того, чтобы идти на урок музыки; шепталась и хихикала, когда другие дети пытались сосредоточиться.

В конце концов ее родителей пригласили на беседу в школу. Они попросили, чтобы Конни перевели в другой класс или позволили выполнять специальные, более сложные задания. Конни прошла тестирование, и было признано, что она может выполнять задания для второго класса. В порядке эксперимента ее перевели во второй класс, и она изменилась на глазах. Получив специальное домашнее задание изучать загрязнение воды, Конни ходила с отцом во время выходных наблюдать за наиболее загрязненными участками реки, а позже сделала интересное сообщение в классе. Она хорошо ладила с другими детьми, и у нее больше не было проблем с поведением. Самоактуализирующийся ребенок, занятый своим делом, достаточно хорошо относится к себе, а потому хорошо относится к другим.

Основное различие между представлениями о воспитании сегодня и сто лет назад состоит в понимании человеческой природы. Наши предки полагали, что зло надо выбивать из ребенка; считали, что единственный способ заставить ребенка вести себя нужным образом – это заставить его бояться, возбудить у него страх. Сегодня мы придерживаемся другой точки зрения, понимая, что у людей есть примитивные инстинкты, которые толкают их на разрушительные поступки, но, кроме этого, у них есть способность к состраданию, милосердию, мужеству,

щедрости и самоотверженности. Более того, мы узнали, что лучший способ усилить эти положительные качества личности – это как можно лучше поощрять ее самореализацию.

Чем больше делают родители для удовлетворения подлинных потребностей ребенка, чутко и нежно заботясь о нем, тем больше они будут поощрять развитие в нем всего самого лучшего. У такого рода воспитания нет рецептов, каждая ситуация обладает своими особенностями. Просто-напросто вы должны поверить в себя как в человека. Чем больше вы уважаете себя, тем больше становитесь способны передать этот бесценный дар своему ребенку.

Уметь сказать детям решительное «нет»

Однажды я стояла в очереди в супермаркете за женщиной с двумя детьми. Ее тележка была нагружена до краев продуктами, многие из которых, как я видела, брали с полок дети: печенье, хрустящий картофель, сладкие булочки. В какой-то момент мать попыталась положить несколько банок с грейпфрутовым соком в корзину, но мальчики запротестовали, и она заменила их бутылками с лимонадом. Конечно, некоторые продукты с полок взяла она сама: котлеты, сосиски и молоко. Но было видно, что основными покупателями были ребятишки, а мать старалась доставить им удовольствие и разбудить их аппетит. Сегодня немало данных свидетельствуют о том, что, несмотря на то что мы и наши дети едим много, мы вполне можем страдать от недоедания. Со всех сторон мы слышим, что каждый из нас «есть то, что он ест», что если дети будут продолжать кушать очищенный сахар в таких же количествах, то к 35 годам у них не останется ни одного зуба. И тем не менее большинство из нас позволяют есть сладости в неограниченном количестве. Почему мы так поступаем? Почему нам так трудно решительно и бесповоротно сказать «нет» ребенку, когда это необходимо?

Слишком многие из нас не могут устоять перед любящим существом, быть для него иногда знающими, строгими и требовательными взрослыми, и часто мы действуем трусливо и слабовольно. Не боимся ли мы сегодня детей? Вполне возможно, это так.

Когда я наблюдала родителей, дезертировавших из тех областей воспитания, в которых они с очевидностью должны были нести ответственность, у меня возникало ощущение, что они делают это, потому что не могут понять, что детям лучше запретить то, что вредно для их развития и роста, чем идти у них на поводу, зная заведомо, что делать этого не надо.

По мере того как мы начинаем понимать, в чем состоят реальные и подлинные потребности наших детей, мы теряемся

оттого, что не знаем, как их удовлетворить. Вместо того чтобы реагировать на них с пониманием, мы идем на все, чтобы избежать ссоры и протеста. Мне всегда казалось, что главный смысл того, что родители находятся рядом с детьми, заключен в том, чтобы удержать их от поступков, которые они не должны совершать, и поскольку ни один ребенок, находясь в здравом уме, не отступится от своих требований, родителям приходится запретами вызывать на себя гнев.

Нет ничего другого, к чему бы это относилось в большей степени, чем телевизор. Он превратился в козла отпущения, отвечающего за все: от насилия на улицах до скуки на занятиях в школах. Действительно, телевизор обладает достаточной силой, чтобы заставить нас принимать необдуманные решения и развивать дурные привычки у наших детей, но мы склонны слишком часто недооценивать, что эту машину можно выключить легким движением руки; детям можно не разрешить смотреть те программы, которые родители считают безвкусными, возбуждающими, ничего не дающими для расширения кругозора детей. Я всегда отстаивала меньшую авторитарность со стороны взрослых, сейчас же я хочу посоветовать родителям научиться решительно и бесповоротно говорить детям «нет» – когда это требуется.

Неспособность со стороны родителей к решительным и ответственным действиям в вопросах ухода и питания детей, вероятно, состоит из двух основных моментов. В XX веке мы пережили величайшую революцию в отношениях между отцами и детьми. Это вызвало спор, каких родителей следует считать разумными и понимающими. Проявляя чуткость и заботу о детях, мы слишком часто перегибаем палку и не выражаем твердые требования и ограничения к ним даже в тех случаях, когда это необходимо для успешного физического и психического развития.

Всем нам требуется произвести некоторую переоценку ценностей. Это замечательно, что сегодняшние дети меньше боятся своих родителей и учителей. Но плохо то, что родители сегодня все реже говорят детям «нет», боясь огорчить их. А дети хотят, чтобы мы вели себя как взрослые, которые будут любить и помогать им, даже тогда, когда они дуются, топают ногами или кричат. Они не могут научиться управлять собой, если ими не руководят и особенно если старшие не подают им пример своим поведением.

Это не означает, что мы должны вернуться к таким отношениям, когда дети должны вести себя так, чтобы не мешать родителям, или к таким, когда родители предстают как деспоты, не видящие в ребенке человека. Это не означает, что надо

говорить «нет» без обсуждения, без объяснения и подлинного понимания обиды и гнева ребенка. Это не означает, что ребенка следует отлупить, когда он хандрит, предупреждает и угрожает, что он «просто умрет», если ему не разрешат смотреть телевизор столько, сколько ему захочется, или есть без конца сладости. Не следует впадать в крайности, полностью отказываясь от прав, предоставленных родителям в воспитании детей, становясь злыми и бессердечными. Мы должны проявить терпимость по отношению к ребенку, объяснить, почему не разрешаем ему делать то или это, иногда уступить ему, а иногда просто пойти на компромисс. «Я знаю, что сейчас ты на меня дуешься, но я не могу позволить делать это, поскольку это вредно для твоего здоровья». Другим, столь же действенным ответом может быть такой: «Я думаю, что эта телевизионная программа выражает довольно мерзкий взгляд на человека, но я разрешу тебе ее смотреть (и я буду смотреть ее вместе с тобой), а потом мы поговорим о том, что мне в ней не нравится». Или: «Да, ты можешь купить эти нелепые сине-красные тапочки на деньги, которые бабушка прислала тебе, потому что весь ваш класс в них ходит, но ты не сможешь носить их все время. В холодные дни ты будешь надевать зимние ботинки».

Моей подруге, в одиночку воспитывающей двух дочерей-подростков, похоже, удается удерживать равновесие между «да» и «нет» воспитания с большой решительностью и мудростью. В этой семье не покупают и никогда не держат в доме всякой чепухи, перебивающей аппетит, – но раз в неделю она с дочерьми обедают вне дома, и девочки могут выбирать ресторан и есть то, что им хочется. Им разрешено тратить карманные деньги по своему усмотрению, но предполагается, что они будут откладывать половину из того, что они зарабатывают, работая нянями. В особых случаях мать проявляет большую гибкость в отношении времени, когда они могут возвращаться домой из гостей в выходные. Однако когда одна из дочерей задержалась до трех утра, не позвонив, ей пришлось оставаться дома в течение трех недель. То, что ее дочери знают без тени сомнения, так это то, что мать за них отвечает, очень их любит и что она сознает, что они нуждаются в возможностях для все большего самоопределения по мере того, как они растут, – но это зависит от того, насколько они будут демонстрировать свой здравый смысл и владение собой. Самое главное, она старалась изо всех сил быть отличной ролевой моделью – человеком, который рассудителен, дисциплинирован, не хочет, чтобы его жизнь подчинялась телевидению, рекламе, доступным вещам, в которых нет необходимости, или давлению установок, разделяемых

другими людьми. Она готова обсуждать любые проблемы и старается быть разумной и справедливой, но она никогда не забывает, кем она прежде всего является – матерью. Похоже, что ее дочери расцветают при этом ее тщательно продуманном балансе между любящей добротой и строгой дисциплиной.

Много лет назад моей подруге, социальному работнику, пришлось работать с группировкой девочек-подростков в районе, населенном беднотой. Это был период больших общественных беспорядков и оправданной агрессии со стороны молодых людей, попавших в мир, где родители отсутствуют или пренебрегают своими обязанностями, где жильем являются трущобы, приличные развлечения отсутствуют, а образование не может решить их проблем. Она очень старалась заслужить доверие девочек, и поначалу она считала необходимым изменить свое поведение так, чтобы от них не отличаться. Она научилась пользоваться их сочным и зачастую полным непристойностей языком, она прониклась их отношением к «врагам», она приняла без обсуждения их уличную мораль в отношении воровства, драк и неразборчивости в половых связях. Но по мере того как проходили недели и месяцы, она чувствовала себя все более и более беспомощной и потерявшей всякую надежду.

Однажды днем она попросила лидера группировки, чтобы та проводила ее домой. Она попросила ее о помощи, признавшись, что чувствует, что терпит неудачу. Она сказала: «Я действительно пыталась понять, что вы чувствуете, и я очень надеялась, что стану вам другом, что вы полюбите меня и станете мне доверять. Но я чувствую, что у меня ничего не вышло – не можешь ли ты сказать, почему?» Девочка затихла и задумалась, наконец она сказала: «Беда в том, что вы пытались больше походить на нас, вместо того чтобы помочь нам стать больше похожими на вас».

Она поняла. Что больше всего нужно было девочкам, так это чтобы она вела себя как взрослый человек, и они видели, что она может помочь им изменить свое поведение и установки. Им нужно было знать, что она не боится их. В следующие несколько месяцев она медленно, но верно начала предъявлять требования и устанавливать ограничения. Она говорила то, что думала, и предлагала группе рассмотреть возможные альтернативы. Она поддерживала и одобряла то, что было приемлемым, и проявляла гнев и разочарование, когда считала это нужным. К концу второго года напряженной работы прогулы среди членов группировки сократились на 75 % и половина из девочек стали подрабатывать в свободное время. Эти подростки изголодались по родителям, а не по товарищам. Хорошо, если наши дети будут относиться к нам как к друзьям. В то же время нельзя, чтобы они стали

панибратскими, чтобы мы утеряли то главное качество, которое отличает нас от детей, – зрелость в отношениях с людьми.

Как воспитать у ребенка чувство ответственности

«Мне хотелось бы, чтобы вы посоветовали, как научить ребенка быть ответственным», – просят меня в письмах и разговорах родители. «Дети все время находят благовидный предлог, чтобы не вытирать посуду или не убирать постель», – нередко жалуются они.

Для того чтобы увидеть проявления чувства ответственности в широком смысле, достаточно пойти прогуляться по улицам или почитать газеты. Когда я гуляю, меня возмущают многие вещи, которые я вижу. Вот здесь, неподалеку от мусорного контейнера, валяются бумажки, стаканчики из-под мороженого и даже куски хлеба. А здесь, возле урны, разбросаны сигареты, автобусные и троллейбусные талончики и еще много всякого другого мусора. На стенах многих домов написаны самые различные слова и призывы. Везде, где бы мне ни пришлось побывать, на разных улицах, в разных районах города, меня оскорбляло наше коллективное равнодушие к окружающему миру.

Чтение газет усиливает чувство моего отчаяния. В атомном реакторе обнаружены неисправности; сводка погоды заканчивается тревожной информацией о загрязнении атмосферы и т. д.

На протяжении моей жизни смысл слова «ответственность» существенно изменился. Поэтому я очень хочу помочь понять его детям, это совершенно необходимо для выживания человечества.

На первый взгляд может показаться, что споры о том, кому пойти в магазин, вынести мусор или убрать постель, не серьезны. На самом деле это не так. Формирование личности, умеющей отвечать за свои поступки, выражается не в том, сложит или нет ребенок свою пижаму, бросит или нет грязное полотенце в корзину, а в том, приучен ли он заботиться о себе и о других людях. Мы, и только мы, должны помочь ему понять ценность человеческой жизни и необходимость заботиться о других.

С чего начать воспитание ответственности? Приучать надо с детства, с того момента, когда ребенок поймет, как много он значит для нас; когда он узнает, что каждый человек по-своему красив и неповторим. Человек не будет в будущем проявлять заботу о людях, если он сам в детстве не испытал ее. Это очень важно понять, прививая ребенку навыки ответственного отношения к делам и поступкам, которые он совершает.

Очень важно, чтобы он ощущал себя нужным человеком, равноценным со всеми остальными членами семьи, имеющим право голоса, активно участвующим в ее жизни. Иногда родители

проявляют нетерпение, когда сын или дочь долго убирает в комнате или заправляет постель, но не стоит торопиться, постепенно всё будет делаться куда быстрее. Доведя начатое до конца, малыш получает чувство удовлетворения, и у него крепнет уверенность в собственных силах.

Пусть он поначалу допускает ошибки, но в процессе своей деятельности учится исправлять их. Неудачи – неотъемлемая часть детства, заложенная в самой природе взросления. Нормально просыпать муку на пол, когда ты учишься готовить; потратить свои сбережения на ерунду, когда ты учишься распоряжаться деньгами; быть недовольным результатами своей работы, когда первый раз оклеиваешь обоями свою комнату, и т. д. Правильно сформулировал это правило один малыш: «Я слишком маленький, чтобы все время помнить, что надо кормить собаку, но я достаточно взрослый, чтобы гладить ее и дать ей почувствовать, что мы ее любим».

Если мы устанавливаем деспотические правила и требуем подчинения, мы упускаем великую возможность. Ответственность рождается не в условиях злобного подчинения, а тогда, когда ребенок чувствует, что его уважают как личность, и знает, что окружающие нуждаются в нем. Если мы требуем от наших детей больше того, что они могут сделать, единственный вывод, к которому они в результате придут, – взрослые сильнее. Если же мы занижаем наши требования, мы лишаем их возможности почувствовать, что и они могут внести свой вклад в общий труд.

Я не знаю лучшего способа установить равновесие между слишком малыми и слишком большими требованиями, чем семейный совет. Когда ребенку исполняется шесть или семь лет, он уже достаточно вырос, чтобы получить право на то, чтобы высказать свое мнение, достаточно сознателен, чтобы понять необходимость сотрудничества. Большинство детей жалуются на то, что их родители распределяют обязанности без учета их интересов. «Мне дают скучную работу, – сказала мне одна девятилетняя девочка, – каждый раз одно и то же, что я уже тысячу раз делала. А я бы хотела делать что-нибудь новое, потруднее». Двенадцатилетний подросток спрашивает: «Почему младшие должны выполнять всю черную работу?» Один десятилетний мальчик замечает: «Моя мать считает, что я ничего не могу, кроме как вынести мусор. Она не дает мне пользоваться стиральной машиной и не разрешает ездить в магазин на велосипеде. Я могу это делать. Мои родители ведут себя так, как будто я все еще совсем маленький».

Дети нуждаются в том, чтобы родители поняли, что они растут и с каждым новым годом жизни у них прибавляются

умения и навыки, которые позволяют им выполнять более сложную работу. Одна мать рассказывала мне: «Однажды сын заявил, что хочет покрасить кухню. Меня чуть удар не хватил, я знала, что он не сможет сделать это так хорошо, как я. Но ему было очень важно получить разрешение. Я научила его, как пользоваться валиком и отмываться от краски; чтобы было меньше грязи, накрыла газетами пол, он справился, правда, стены местами неровные, но кухня, безусловно, стала выглядеть чище. Каждый раз, когда я замечаю какой-то дефект в его работе, я вспоминаю, как он был горд, когда выполнил ее. Ощущение, что он внес реальный вклад в ремонт квартиры, гораздо важнее, чем те огрехи, которые, конечно, есть».

Другая мать сообщила: «Дочь настояла на том, чтобы ей позволили после школы присматривать за двухлетним братишкой. Сначала я испугалась, но согласилась, когда она спросила: “Откуда вы знаете, что я этого не могу, если вы не даете мне попробовать?” Вопрос был поставлен справедливо. Однажды утром в субботу мы решились на то, чтобы оставить ее вдвоем с братишкой, а сами отправились за покупками. Когда мы вернулись, мальчуган сидел в кухне на полу, радостно стуча кастрюлями и сковородками, а дочь в это время с удовольствием делала уроки. Похоже, что чувство ответственности за новое дело сделало ее более взрослой».

Один отец рассказывал мне: «Сначала меня обидела идея распределять обязанности. В конце концов, я хожу на работу каждый день и зарабатываю деньги – почему я должен еще что-то делать? Я был потрясен, обнаружив, что мои дети считают, что они тоже ходят каждый день на работу и что школа для них такая же “работа”. Это было понятно. Мы многое узнали друг о друге! Мы решили собирать совет каждую неделю и делать все домашние работы по очереди. Мы почувствовали большую близость, как если бы поняли, насколько нуждаемся друг в друге».

Нам необходимо понять, что порядок не означает разное для людей и не меняется в зависимости от возраста. Родители могут считать, что сделают благое дело, если приучат ребенка выстраивать обувь по порядку, класть грязную одежду в бельевую корзину и складывать свое белье. Может быть, это и так, но вполне возможно, что а) он относится к тому типу людей, которые всегда хорошо себя чувствуют в атмосфере порядка, или б) он переживает период внутреннего смятения и его успокаивает, когда он немного упорядочивает внешний мир. Когда родители входят в комнату сына в полном шоке: там царит полный хаос, – это их ощущение, а не мальчика. Он знает, что

самые ценные вещи: коллекция бабочек и марок, теннисная ракетка и мячик – лежат на верхней полке шкафа, и легко их находит. Ему удобно держать свои тапочки под кроватью, потому что он любит смотреть на них, когда сидит на полу.

Ребенок, который на данном этапе озабочен тем, как лучше ударить по мячу, или расстроен тем, что его лучший друг поссорился с ним, вряд ли заметит и поднимет мокрое полотенце, лежащее на полу. Лучше не ссориться с ним из-за этого, а сказать: «Я знаю, тебя беспокоит завтрашняя контрольная по математике, так что я подниму твое полотенце и положу его в бельевую корзину». Наблюдая, как взрослые ведут себя по отношению к близким людям, дети стараются подражать им и оказывать заботу и внимание окружающим.

Надо стремиться к достижению равновесия в отношениях с младшими, не допускать, чтобы оно нарушалось. Люди должны всегда значить больше, чем предметы, которыми они окружены. Одна мать рассказала мне следующую историю: «Однажды я кричала на сына, чтобы он убрал свою постель и навел порядок в комнате до того, как уйдет в школу. Я запретила ему выходить из дома, пока он не сделает все это, но когда я кончала мыть посуду после завтрака, он ушел в школу, не наведя порядка. Я была вне себя от ярости. Было обидно, что он эксплуатирует меня, считает, что я должна все делать за него. Я думала об этом весь день, все больше жалея себя и злясь на него. Когда он вернулся, во мне все кипело: я не сдержалась и начала кричать на него. Я заявила ему, что он никуда не пойдет, пока не сделает все домашние дела, и что начиная с сегодняшнего дня я буду проверять его комнату сразу же после завтрака. Он не ожидал такой встречи, вошел в дом улыбаясь, хотел со мной поделиться своей радостью, но я не дала ему даже раскрыть рта. Выслушав мои упреки, он притих, сделал все, что я от него требовала, и ушел из дома, не сказав мне ни слова в ответ. Через некоторое время пришла из школы дочь и сказала: “Правда, наш Давид молодец?!” Я не знала, о чем она говорит. Оказалось, что сына выбрали представлять школу в радиопрограмме, посвященной городскому конкурсу на лучшее сочинение по теме “Что для меня значат Объединенные Нации”. Он был лучшим среди восьмисот учеников школы! Я поняла, что именно это он и хотел мне сообщить, когда вернулся домой. Из-за неубранной постели я лишилась драгоценных минут радости и счастья, которые могла разделить со своим сыном!»

Мы допускаем наиболее серьезную ошибку, когда приравниваем успехи и достижения детей к чувству ответственности. Стоит помнить, что некоторые люди считаются очень преуспевающими, потому что они обладают деньгами и

властью, хотя в жизни не отличаются порядочностью. Скажите, знает ли, что такое ответственность, отец, который зарабатывает массу денег, но никогда не уделяет внимания своим детям? Можно ли признать достижением ребенка то, что он стал капитаном бейсбольной команды только для того, чтобы обрадовать свою мать? Можно ли считать, что сын или дочь трудолюбивые и любознательные, если у них хорошие оценки, но они не затрачивают для этого никаких сил? Мы обманываем себя, если считаем, что готовность ребенка поддерживать порядок в своей комнате и хорошо готовить домашние задания означает, что он выполняет это осознанно, понимая, что это его долг. Человеку свойственно гордиться своими успехами, если он чувствует, что они способствуют развитию его кругозора, влияют на его развитие. Плохо, если он стремится к ним, конкурируя с кем-то, пытаясь в чем-то опередить других любым путем.

В наших школах мы часто превозносим состязательность, принося при этом в жертву сотрудничество. У детей следует развивать нужные умения и навыки, которые помогут им достичь интеллектуального и профессионального совершенства, и если нас и способно чему-либо научить сегодняшнее состояние мира, то только тому, что эти умения пусты и бессмысленны без глубокой озабоченности проблемами самой жизни.

«Мне кажется, что я воспитываю чувство ответственности, – сказала мне одна учительница. – Но некоторые из родителей со мной не согласны. Мы много гуляем с учениками на воздухе, изучаем особенности каждого времени года; мы можем посвятить целый день исследованию различных узоров на листьях, рассматриваем снежинки и капли дождя; наблюдаем за животными, узнавая их повадки, ухаживаем за цветами. Я хочу воспитать у детей любовь к природе; стараюсь помочь каждому ребенку ощутить гордость за свою работу; мы устраиваем выставки, на которые приглашаем родителей и учеников других классов. Когда ребенок видит свой рисунок, аккуратно наклеенный на паспарту и вывешенный для общего обзора, он лучше понимает, что любую работу нужно делать хорошо. Мы стараемся поддерживать порядок в классе, и дети с удовольствием это делают, понимая, что это нужно не только каждому из них или мне, а всем нам вместе».

Насколько ответственно работают учителя, понимая индивидуальные потребности и темпы роста каждого школьника? Поощряем ли мы в детях развитие их собственных уникальных талантов и способностей или же вынуждаем их состязаться друг с другом самым фантастическим образом? Создаем ли мы в классе такие условия, чтобы дети могли гордиться тем, что их окружает,

или же слишком многие из наших школ являют собой яркий пример диктата взрослых?

Чувство долга по отношению к окружающим находится у ребенка в прямой зависимости от того, насколько другие ответственно ведут себя по отношению к нему. Если он чувствует себя одиноким и испуганным, понимает, что не может удовлетворять деспотичные требования взрослых, у него не будет достаточно времени и энергии, чтобы беспокоиться о других или интересоваться, что с ними происходит. Бывает и так, что подросток может окончить среднюю школу и за это время к нему никто не обратится за помощью. Часто ли просим мы старших детей помочь младшим, когда те учатся читать? Как часто мы позволяем им помогать в больнице или в доме престарелых? Я знаю учительницу начальных классов, которая ставила хорошие оценки за домашнее задание детям, которые в выходные помогали вычищать пруд у соседей.

Недавно была закрыта одна средняя школа, потому что она была построена на месте захоронения отходов близлежащего химического завода. Через десять лет обнаружилось, что причиной роста лейкемии и других заболеваний у детей была утечка химических веществ из разрушающихся под землей контейнеров. В телевизионной программе брались интервью у ряда родителей и учителей, и один учитель сказал: «Закрытие школы и задержка с переездом плохо отразится на успеваемости учеников. Особенно это серьезно для наших старшеклассников, которые собираются поступать в колледж». Трудно себе представить другое заявление, в котором более отчетливо отразились бы наши приоритеты.

Если мы хотим, чтобы наши дети стали ответственными гражданами, мы должны разделять с ними глубокую озабоченность благополучием людей во всех уголках земли; поощрять участие молодых людей в общественной жизни, помочь им осознать, что и их усилия, направленные на достижение благородной цели, тоже что-то значат. Отчаяние и отсутствие надежды заставляют нас вести себя безответственно и беспечно.

Нужно воспитывать у детей милосердие и внимание к другим людям. Одна мать недавно рассказала мне: «Однажды я гуляла в парке со своей пятилетней дочерью. Неподалеку от нас на скамейке сидела пожилая женщина и тихо плакала. Моя дочь подбежала к ней и стала спрашивать, почему она плачет. Не подумав, я вскочила, бросилась к ней и со словами: “Оставь тетю в покое – это не наше дело”. Только потом я поняла, что совершила ошибку: дочь проявила большее милосердие, чем я. Мы вернулись, и я спросила женщину, что случилось, она

ответила, что не может вспомнить свое имя и адрес. Я побежала к телефону-автомату и вызвала “скорую помощь”. Мы с дочкой оставались с ней, пока не приехала “скорая” и не увезла женщину в больницу. Мой ребенок научил меня тому, что такое на самом деле ответственность за других».

«Не унывайте, – поддержала я мать. – Вы лучше, чем вы сами о себе думаете. Ваш ребенок не был бы способен проявлять заботу о людях, если бы вы воспитывали его неправильно».

Часть VII.
Братья, сестры и умение общаться

Справедливы ли вы к своим детям?

Один отец поделился со мной теми чувствами, которые он испытывал, когда хотел купить своей дочке подарок. Она тогда болела, безропотно принимала все лекарства, и ему казалось, что подарок утешит ее. Он пошел в магазин, но задумался о том, как быть с двумя младшими детьми. Если он принесет подарок только их сестре, они решат, что у него появилась любимица. Он купил подарки всем детям, и в результате подарок больному ребенку потерял свой первоначальный смысл.

А вот рассказ одной матери. Она поведала мне, что ее трехлетняя дочь считала, что с ней обходятся несправедливо, потому что укладывают спать раньше, чем старших братьев. Каждый вечер мальчики делали вид, что ложатся спать одновременно с ней, а после того как девочка засыпала, спускались вниз и продолжали играть. Но сестренка может обнаружить обман, да и мальчикам надоест долго притворяться.

Все это примеры того, как родители стараются быть справедливыми. Но обычно в подобном случае дети думают, что в мыслях и чувствах родителей никто из них не занимает особого места, а все они смешиваются в общую массу.

Как же лучше вести себя в аналогичных ситуациях? Когда мы подчеркиваем, что одинаково относимся ко всем детям, они стараются извлечь как можно больше выгод из нашей нерешительности. Так что они хотят сказать нам, когда кричат, что мы несправедливы?

Мы думаем, что это вызов родителям. На самом деле ребенок спрашивает: «Существую ли я сам по себе, видят ли во мне индивидуальность?» А это очень важно для каждого человека, гораздо важнее, чем установление знака равенства между ним и другими людьми. Ребенка утешает, если мать или отец соглашается с ним и говорит что-то вроде: «Да, ты абсолютно прав; я не отношусь к тебе точно так же, как к Джеку, и никогда не даю вам одинаковых вещей, потому что то, что хорошо для одного, может не нравиться другому».

Если дети чувствуют, с каким трудом дается нам эта справедливость, они будут обвинять нас в противоположном, потому что наш способ разрешения таких ситуаций в корне неверен.

Если вернуться к девочке, которая болела, то она, конечно,

заслуживала большего внимания в этот трудный момент своей жизни, когда ей были нужны все 100 % родительской заботы. Бывают чрезвычайные обстоятельства в жизни каждого ребенка, и тогда требуется особое отношение к нему. Сын или дочь хотят, чтобы в этот момент весь поток родительского внимания был направлен только на них. Могут и должны быть ситуации, когда в семье праздник и родители готовят подарки всем детям. Главное – сохранить равновесие: знать, когда ко всем детям относиться одинаково, а когда это по своей сути неправильно.

Возьмем трехлетнюю девочку, которая не хочет ложиться спать раньше старших братьев. Это ситуация, в которой родителям надо быть непреклонными. Трехлетних укладывают спать раньше, чем пяти- и восьмилетних. И все тут. Когда она вырастет, ей будет разрешено ложиться спать позже. С другой стороны, она еще может брать с собой в постель игрушки, а ее старшие братья уже этого не делают.

Суть же заключена в том, что все то, что правильно для одного ребенка, неправильно для другого. Старшему брату подарили настольный футбол. А младший будет счастлив, получив коробку карандашей. Разумеется, вы истратили на первую игрушку денег больше, чем на карандаши. Но не в этом дело. Малыш счастлив, что родители догадались и исполнили его желание.

Проблема справедливости по отношению к детям нуждается в пристальном изучении. Молодая учительница рассказывала, как она преподавала в классе, где было двадцать учеников. Она твердо решила одинаково относиться ко всем ученикам. В конце года учительница отметила, что у нее не сложилось теплых отношений ни с одним ребенком в классе. На следующий год она смягчилась. Когда один из ее учеников требовал большего внимания, он его получал, даже за счет остальных. К каждому она относилась по-своему хорошо, исходя из его нужд и запросов. И у нее появилось двадцать преданных друзей.

Нас не должно смущать и пугать, когда дети порою кричат: «Жадина! Это нечестно!» Надо просто помнить основной принцип, что каждый ребенок – это личность со своими индивидуальными потребностями, и относиться к нему, учитывая их. Это будет более справедливо, чем относиться ко всем детям одинаково.

Любовь и ненависть, что питает их

Мой младший брат очень остроумный человек. Несколько лет назад, на золотой свадьбе наших родителей, он сказал, представляя меня: «У нас с сестрой были самые нормальные отношения – она просто хотела убить меня!»

Это вызвало дружный смех. Все понимают, что такая ревность

между братьями и сестрами уже много лет воспринимается как закономерность. Позже я обнаружила, что за юмором и несомненной истиной, о которой сказал брат, скрыто то, что мы всегда очень любили друг друга.

Когда я спрашиваю людей, какое слово приходит им в голову, когда они говорят об отношениях братьев и сестер, больше половины из них отвечают: «соперничество». На мой строго научный, но наводящий на размышление вопрос никто еще не вспомнил о любви. Это задело меня за живое. Проработав воспитателем и психологом-консультантом в течение более чем сорока лет, я не раз беседовала с родителями о взаимоотношениях между их детьми. 90 % этих бесед были посвящены проблемам ревности, соперничества и враждебности между братьями и сестрами. Только некоторые говорили, что детям нравится общество друг друга.

В таком подходе есть своя логика. В былые времена люди были уверены, что братья и сестры любят друг друга, потому что они обязаны это делать. Затем появился Зигмунд Фрейд. Фрейд и другие учили нас, что во взаимоотношениях братьев и сестер, точно так же как и всех других людей, можно проследить широкий спектр чувств. Никто из нас не может быть только хорошим или только плохим, нежным или злобным, сочувствующим или соперничающим – все мы одновременно обладаем всеми этими качествами. Одна девочка закончила свое письмо брату следующим предложением: «Люблю и ненавижу, Карен».

Поэтому неудивительно, что мы, сосредоточивая свое внимание чаще на соперничестве, чем на любви, пытаемся просто-напросто восстанавливать равновесие. Сейчас, когда негативные чувства, возникающие между братьями и сестрами, тщательно исследованы, можно взглянуть на их отношения более объективно.

Начнем с того, что нам надо понять совершенно естественные причины их соперничества. Они не выбирают друг друга, тем не менее им приходится делить между собой двоих людей, которыми каждый из них желает обладать безраздельно. Они зачастую принадлежат к разным полам, почти всегда различаются по возрасту и обладают различными темпераментами. У братьев и сестер есть совершенно естественные причины, чтобы поддерживать друг друга. Как дети, вовлеченные в неизбежную борьбу с родителями за независимость, они борются с общим врагом! Они могут занять друг друга в дождливый день, вместе хихикать в темноте над неприличной шуткой, поднимать шум и беспорядок, против которых возражают их родители. Они помнят

одни и те же забавные, печальные, счастливые события в их жизни: поход в цирк, поездку к бабушке, двоюродную сестру, которая была страшной ябедой. Никто лучше старшего брата не защитит сестренку от соседского хулигана, и никто лучше ее не поймет, почему он боится темноты. Глупо было думать, что они всегда проявляют друг к другу любовь, но также нелепо думать, что они постоянно враждуют.

Памятуя об этом, давайте постараемся проанализировать, что влияет на отношения братьев и сестер. Начнем с того, что мы рождаемся с различными темпераментами, которые не всегда совместимы. В некоторых ситуациях лучшее, что мы можем сделать, – это проявить терпимость. Один знакомый рассказывал мне: «Мы с братом были как масло и вода с первого момента, как узнали друг друга. Я был застенчивым, молчаливым и мнительным, мечтателем и фантазером. Он – общительным, физически активным оптимистом. Нам никогда не нравились одни и те же люди, книги, фильмы, школьные предметы и развлечения. Родители пытались примирить нас. Теперь, когда мы стали взрослыми и можем хорошо понимать, как сильно мы отличаемся по характеру и темпераменту, мы стали уважать друг друга, хотя и не принимаем многое, но не пытаемся сделать вид, что все в поступках одного нравится другому».

На отношения братьев и сестер иногда влияет материальное положение. Как объяснил мне один мужчина: «Я завидую моим старшим сестрам, потому что, когда они росли, у нас водились деньги и папа смог послать их учиться в колледж. Когда подошла моя очередь, с деньгами в семье стало туго, и мне пришлось идти работать». Одна женщина вспоминает: «Когда я была маленькой, мы жили в деревне. Мне предоставлялось много свободы. Я проводила много времени на воздухе и стала очень независимой. Родители считали, что я замечательный ребенок! Затем мы переехали в маленькую городскую квартиру, где я жила в одной комнате с младшими сестрами. У них было гораздо меньше свободы, и они были поэтому менее удовлетворенными, более эгоистичными и зависимыми, чем я. Они чувствовали, что родители больше довольны мной, и обижались на меня, хотя на самом деле виновата была не я, а обстоятельства».

Такая простая вещь, как положение, которое ребенок занимает в семье, накладывает отпечаток на отношения между братьями и сестрами. Старший сын говорит: «Мои родители хотят, чтобы я заботился о младшем и отвечал за него, поэтому я его ненавижу». Братишка вторит ему в ответ: «У меня был брат старше меня, и я смотрел на него как на Бога. Когда я был совсем маленьким, я старался не подвести его, во всем брал с него

пример, а стремление быть достойным его не самая лучшая почва для нежных чувств».

Пол тоже влияет на отношения детей. Мальчик может ненавидеть сестру, потому что папа неравнодушен к девочкам. Или может случиться совсем иное. Одна знакомая рассказывала: «У нас с сестрой было немного общего, но мы были дружны. Думаю, потому, что мы обе знали, что наш отец хотел, чтобы мы были мальчиками, и мы утешали друг друга в несчастье родиться женщинами!»

Возраст – еще один фактор, который может заставить братьев и сестер относиться друг к другу с нежностью или держаться на отдалении. Пятилетний и восьмилетний ребенок могут играть вместе, но когда им же исполняется десять и тринадцать, у них могут начаться конфликты. Брат и сестра, у которых разница в восемь лет, могут не проявлять интереса друг к другу, пока они оба не станут старше. Во всех этих ситуациях можно увидеть более тонкие, эмоциональные аспекты взаимоотношений.

Однако у любого внимательного исследователя не будет сомнений в том, что отношение родителей играет решающую роль в возникновении любви или ненависти между братьями и сестрами. В школе, где я работала консультантом, нас очень беспокоил один очень трудный и агрессивный мальчик. Мы пригласили его мать на беседу. Она появилась в назначенное время, ведя за руку хорошенькую двухлетнюю девочку, и сказала, показывая на дочь: «Вот она меня устраивает». Воспитательница прошептала мне: «Диагноз ясен – но какое лекарство может помочь?»

«Лекарство», конечно же, не в том, чтобы одинаково любить всех детей. Иногда, стремясь явно не показывать своего отношения к ним, мы склонны бросаться в другую крайность и скрывать совершенно естественные различия в чувствах, которые один человек может испытывать по отношению к другому. Одна родительница в разговоре со мной вспомнила случай из своей жизни, как, услышав, что хлопнула входная дверь, она крикнула: «Это ты, дорогой?» – и один из ее сыновей ответил: «Нет, это я, Джон». «Когда я осознала, что скрыто за его словами, – продолжала она, – я была ошеломлена. Мальчик был прав, “дорогим” был не он. В ту ночь я долго плакала, рассказывая об этом эпизоде мужу. Мой младший сын, Джерри, больше похож на него, такой же добродушный и ласковый. У старшего, Джона, мой характер: он серьезен, застенчив, скрытен. Той ночью муж заставил меня перечислить все хорошие качества – мои и Джона – и увидеть, что различия между двумя мальчиками могут только радовать. Это будет непросто, но я сделаю все для того, чтобы,

однажды спросив: “Это ты, дорогой?”, услышать ответ Джона: “Да”».

Беспокоясь о том, чтобы не быть пристрастными, мы иногда упускаем из виду неизбежность проявления разных чувств к детям. Невозможно любить двоих людей равно, абсолютно одинаково. Когда мы стараемся показать это, ребенок понимает следующее: «Она настолько стыдится своих чувств, что маскирует их стремлением быть справедливой». А понять он хотел бы совсем иное: «Ты совершенно прав, я не справедлива; вы два совершенно различных человека». Когда ребенок говорит: «Это нечестно, почему я должен раньше лечь спать, ведь я старше?», он хочет услышать: «Потому что ты не спал после обеда и раньше проснулся утром». Или, если ребенок говорит: «Это нечестно, ты водила Шарон в кукольный театр, а меня не водила», он хочет услышать: «Да, она как раз в том возрасте, чтобы ходить в кукольный театр, а ты нет. Она чувствовала себя такой же обиженной, когда ты с папой ходил на бейсбольный матч».

Получат ли дети равные возможности, чтобы любить друг друга, зависит в большой степени от вас, от того, не стараетесь ли вы быть справедливыми в распределении времени и внимания к каждому из них. Вот рассказ одной матери: «Каждый раз, когда я брала на руки малыша, я чувствовала, что старший сын смотрит на меня с осуждением, так, что я отпускала младшего. Затем я обнаружила, что это противоречит моим желаниям: я люблю носить малышей на руках! Тогда я стала поступать так, как мне хотелось, и почувствовала себя лучше. Наступил момент, когда мне захотелось пойти почитать старшему сыну книжку. Больше я не проявляю стремления быть неестественной и обманывать обоих детей».

Когда дети говорят нам, что мы несправедливы, они на самом деле говорят: «Видишь ли ты во мне отдельного, особенного человека?» Если мы начинаем суетиться и выяснять, справедливы ли мы на самом деле, подтверждаются худшие опасения, что мы рассматриваем всех наших детей вместе взятых, а не каждого из них в отдельности.

Лучшее, что мы можем сделать, чтобы поправить отношения между нашими детьми, – это перестать сравнивать свое отношение к каждому из них. Они могут вынести почти все, если чувствуют, что старшие относятся с пониманием к их индивидуальности. Ощущение, что их оценивают только в сравнении с другими, подавляет их развитие. Существенную помощь в рассмотрении каждого ребенка как отдельной, своего рода неповторимой личности может оказать более внимательный анализ того, что заставляет нас положительно или отрицательно

реагировать на определенные черты характера наших детей. Если у нас благоприятный опыт собственного детства и сложилось положительное представление о себе, это поможет нам обнаружить некоторые из своих качеств в детях. Но если мы замечаем, что у детей появляются качества, которые мы всегда отвергали в себе, нам необходимо произвести переоценку ценностей, прежде чем мы начнем объективно оценивать эти качества в собственном ребенке.

Одна подруга рассказала мне, что она была уверена, что мать ненавидела ее, когда она была маленькой. «Как я ни старалась вести себя, я чувствовала, что ей все во мне не нравится. Когда мне исполнилось двенадцать лет, у нас произошла страшная стычка и она неожиданно объяснилась со мной: “Мы ссоримся с тобой так же, как я когда-то ссорилась с тетей Мартой, а ты похожа на нее. Иногда я понимаю, что веду себя скорее как твоя сестра, чем как твоя мать. Прости меня”. Мне не сразу открылся смысл ее слов, но потом, понаблюдав за ее отношениями с сестрой, мне стало ясно, что она имела в виду. Я действительно была похожа на тетю, а она и мама без конца ссорились, хотя в то же время было видно, что они любят друг друга. Это меня утешило».

Часто родители начинают так сильно опекать менее способного и здорового ребенка, и тогда тот, которого считают благополучным, начинает рассматривать свои успехи как помеху тому, чтоб его любили. То, что родители испытывают особые чувства к какому-то одному ребенку, не означает, что другим детям в семье следует чувствовать себя отвергнутыми и нелюбимыми. Я помню историю, которую рассказал мне один мужчина о своей семье. «Мы все знали, как отец относится к Вилли, – рассказывал он. – С Кеном и со мной было все в порядке – папа любил нас и гордился нами, но Вилли был свет его очей. Покажется странным, но я не помню, чтобы мы ревновали, потому что Вилли – это действительно было что-то особенное! Папа, Кен и я коренасты и несколько неуклюжи. И тут появляется Вилли – как молодой бог! Высокий, атлетического сложения блондин, полный жизни, – от таких ребят теряют голову учителя, девочки и малыши всего квартала. Папа просто не мог прийти в себя от такого чуда; это он произвел на свет это восхитительное создание!» Подобные дети встречаются и действительно вызывают такое к себе отношение. Но когда другие дети в семье способны разделить радость своих родителей без обиды, это означает, что они чувствуют, что родители их также ценят.

Одна из наиболее сложных проблем, с которыми

сталкиваются родители, когда стараются воспитать добрые чувства между братьями и сестрами, это как избежать того, чтобы заставлять их чувствовать себя виноватыми. Даже если мы осознали, что между братьями и сестрами существует ревность, и признали ее нормальным явлением, мы испытываем страшные мучения, пытаясь избавиться от этого чувства. Прежде всего мы должны понять, что ощущение и действия – это не одно и то же. Вполне допустимо желание старшего ребенка стукнуть малыша по голове, но родителям следует остановить его, когда он собирается это сделать. Понимать, что ты неправильно поступаешь, гораздо хуже, чем думать, что ты очень плохой человек и будешь таким всегда. Мне кажется, что в подобной ситуации разумнее всего будет сказать: «Я знаю, что ты разозлился; многие девочки и мальчики испытывают подобное, но я не могу разрешить тебе ударить малыша. Если ты не можешь сам сдерживать себя, тогда мне придется тебя останавливать».

В соперничестве неравных (по возрасту, силе, ранимости) слабый обычно проигрывает. Когда возникает ситуация, которая может кончиться дракой, родителям надо вмешаться и выступить в качестве посредников. Часто в основе продолжительной неприязни между взрослыми лежат воспоминания детства, когда кто-то из них был слабее и ему доставалось от более сильного. Мать двоих детей рассказывала о постоянных словесных стычках между ними: «До сих пор, пока борьба шла на равных и я не видела, чтобы кто-нибудь был особо серьезно уязвлен, я не вмешивалась. Но однажды я услышала, что Поль назвал Нэнси “глупой, тупой девчонкой”, и быстро вмешалась. Он блестяще учится; она младше его на четыре года, восхищается им и плохо учится в школе. Его слова были запретным ударом ниже пояса, и этого я не могла допустить».

Какими бы внимательными и чуткими ни были родители в подобных вопросах, не стоит надеяться, что все братья и сестры будут близки друг другу всю жизнь. Важно, чтобы между ними сложились нормальные отношения.

У меня с младшим братом сложились не столь уж редкие для подобного случая отношения: я пыталась превратить его в своего раба! Когда я изучала историю Средних веков, повествующую о рыцарях, суверенах и вассалах, я решила посвятить брата в рыцари. Потребовав, чтобы он преклонил передо мной колено, я дотронулась до его плеча деревянной шпагой и сказала ему, что он должен выполнять все мои распоряжения. Бедный глупый малыш поверил мне и принял мои слова как должное.

Когда я выросла, то поняла, как виновата перед ним. Его ругали за проступки, а я подстрекала его демонстрировать свое

бесстрашие и совершать еще более безумные, что он и делал, доверяя мне. Отчетливее всего я помню день, когда я пришла из школы и увидела, что брат лежит в постели и плачет. Его сильно искусала собака, а дома никого не было. Я позвонила врачу, отыскала деньги, чтобы привезти его на такси к нам домой. Но самое главное, я разделила с братом его страх и боль. Как хорошо было мне заботиться о нем! Это было такой же реальностью, как и то, что я его эксплуатировала, дразнила или обижала. И если каждого ребека поощрять в том, чтобы он как можно более полно был тем, какой он на самом деле есть, – именно это и сохраняется.

Людям свойственно ошибаться. Иногда они ведут себя жестоко и необдуманно, иногда не проявляют сочувствия к ближнему, но очень важно вовремя понять это и проявить себя с лучшей стороны. Мы очень хотим любви, и это находит свое выражение в словах: «Да, я могу любить тебя – ранимого, слабого, милого, – и я надеюсь, что ты тоже можешь испытывать подобное чувство ко мне». Такая любовь оказывает самое цивилизующее воздействие, какое только возможно. Без сомнения, в этом состоит суть того, что обычно понимают под «братской любовью», и она остается единственной надеждой для спасения человека на земле.

Если вы сходите с ума – это вполне нормально

Мы с мужем были в гостях у друзей. У них было двое детей: трехлетний мальчик и годовалая девочка. Джош забивал колышки деревянным молотком, а маленькая Ким играла в манеже посредине гостиной. Пока мы сидели и разговаривали, Джош подкрался к манежу и стукнул Ким по голове. Она заплакала, родители успокоили ее, и разговор продолжился. После того как подобное повторилось несколько раз, мы с мужем не могли скрыть, что происходящее расстраивает нас. Растерянная мать сказала, как бы оправдываясь: «Ну что же нам делать? Вы, психологи, все время говорите, что детская ревность – нормальное явление».

«Лучшее, что вы можете сделать, – тихо ответил ей мой муж, – так это забрать у Джоша молоток и пообещать ему, что он никогда его не получит, пока не научится сдерживаться и не обижать Ким». Потом мы постарались объяснить, что нет никаких оправданий для мальчика, который ведет себя жестоко и не боится сделать больно малышке. Вместо того чтобы позволять ему так себя вести, родители должны были бы сказать: «Джош, многие маленькие мальчики сердятся, когда их сестренкам уделяют так много внимания. В самом деле, каждый из нас когда-нибудь испытывает ревность. Но мы не можем разрешить тебе

обижать Ким, так же как не позволим никому обидеть тебя».

Когда мы говорим ребенку: «Ты замечательный малыш, и то, что ты чувствуешь, нормально, но ты просто не должен бить других», мы признаем, что необходимо помочь ему справиться с трудной проблемой. Родители Джоша были правы, когда говорили, что гнев мальчика нормален и ищет выхода; ошибались они лишь в том, что считали, что таким выходом должно быть вредное действие. Чувство вины и беспокойства, которое должно возникнуть у Джоша, когда ему разрешили ударить малышку, несомненно, столь же серьезно, как если бы ему сказали, что он плохой, потому что испытывает недобрые чувства к слабому.

Многие родители, вероятно, так и поступали. Они говорили: «Джошуа! Перестань сейчас же и ступай в свою комнату! Ты очень плохой мальчик, потому что бьешь свою сестру! Тебе будет трудно, если ты не перестанешь быть таким злым!» В подобном случае можно не сомневаться, что Джош, который нуждается в любви и одобрении, как и все дети, найдет способы, как подавить в себе недоброе отношение к сестренке. Возможно, он никогда больше не ударит ее, но у него может развиться астма, хронический бронхит или его будут преследовать ужасные ночные кошмары, например такие, что на него напали дикие звери и растерзали его.

Как только мы поможем ребенку осознать его проступок и разъясним ему, что он не должен находить выход из своего состояния враждебными действиями, можно предложить ему много других альтернатив. Например, будет хорошо, если он сам расскажет всем о своих чувствах. Ребенку станет лучше, если он будет колотить молотком по глине или подушке, воображая, что это тот человек, на которого он злится. Предоставление ему приемлемых выходов для его чувств дает ему возможность осознать их. Это поможет ему вырасти в такого взрослого, который после неприятного общения с раздраженным начальником или с эгоистичным родственником разберется в том, что его разозлило, а затем постарается отвлечь свое внимание длительной прогулкой, рыбалкой или игрой в теннис или просто будет лупить по мячу до тех пор, пока гнев не утихнет.

Способность испытывать гнев – и даже ярость, – по-видимому, отчасти является инстинктивной. Один взгляд на младенца, когда тот, мокрый, голодный, остался без внимания, подтверждает это предположение. Но в первые годы жизни, когда ребенок не владеет речью и не способен осознать своих чувств, он склонен переживать их как общее физиологическое состояние. Младенец выгибает спину, кричит, багровеет и машет ручками.

Где-то в возрасте двух лет ребенок начинает понимать свое

поведение. Приятные ощущения начинают связываться со словами: «Я люблю эту замечательную тетю, которая поет мне песенки и кормит молоком и печеньем, я счастлив, что приедет бабушка и расскажет мне сказки». Ощущения радости, счастья, которые ведут к любви, сочувствию и доброте, нравятся всем. Беды начинаются с возникновением противоположных мыслей: «Когда мама кричит на меня, я ее ненавижу; я жду, чтобы она ушла и никогда не возвращалась», «Когда папа говорит, что не возьмет меня с собой в магазин, мне так и хочется швырнуть свои книжки в него», «Хорошо бы этого орущего младенца унесли обратно в больницу!», «Если бабушка не перестанет требовать, чтобы я ее поцеловал, я стукну ее!»

С этого момента жизнь становится для ребенка очень опасной. Все любят его, когда он хороший, но у него продолжают возникать плохие мысли, и иногда он не может сдержаться от некрасивых поступков. Он не желает дать свою игрушку девочке и поэтому бьет ее, ему не нравятся эти противные желтые носки, и он спускает их в туалет; он сходит с ума, когда его заставляют есть эти ужасные кукурузные хлопья, и он сбрасывает чашку со стола. Больше всего ребенок теряется оттого, что взрослые сердятся. Они кричат и шлепают его, говоря: «Это единственный способ заставить тебя хорошо себя вести».

Маленькому ребенку кажется, что слова наделены могущественной и магической силой. Посмотрите только, что происходит, когда он первый раз говорит «Нет!». Это вызывает невероятную панику и смуту! Взрослые шокированы, возмущены, смущены, обижены – и все это из-за одного короткого слова! Многие другие слова тоже вызывают бурную реакцию. Девочка говорит: «Бабуля, щечку!» – и бабушка умиляется; мальчик произносит: «Дурак!» или «Черт побери!» – и бабушка моет ему рот с мылом или дает подзатыльник. И это все из-за какого-то звука! Неудивительно, что дети начинают верить в то, что мысли могут влиять на события.

Вера в таинственную силу слов приводит к тому, что ребенок начинает бояться собственных вредных мыслей еще больше, чем плохого поведения. Например, представьте, что маленький мальчик думает: «Я ненавижу этого младенца. С тех пор как он появился, меня уже ничто не радует», – и вдруг малыш тяжело заболевает. Мальчонка вполне может подумать, что это его неведомые никому, кроме него, желания вызвали болезнь. Или еще один довольно распространенный пример. Маленькая девочка злится на дедушку, потому что тот все время делает ей замечания, она очень хочет, чтобы он уехал и больше не приезжал, и внезапно он попадает в больницу и умирает.

Враждебные мысли становятся настолько пугающими, что большинство детей стараются любыми силами подавить свой гнев. Они боятся, что враждебные мысли могут причинить людям вред; они знают, что их не любят, когда они выражают свое недружелюбное отношение, а им на самом деле так необходимо, чтобы их любили!

В этот период в жизни ребенка очень важно, чтобы родители помогли ему разобраться в том, что с ним происходит, и найти выход из создавшегося положения. Они должны объяснить ребенку, что дурные мысли не могут причинить вреда другому человеку, что все люди время от времени сердятся друг на друга и детям нужно, чтобы взрослые помогали сдерживать их враждебные импульсы. Важно подчеркнуть, что никто не в силах постоянно владеть собой; мама и папа тоже могут терять самообладание.

Ни один вопрос в воспитании детей не задевает меня так за живое, как этот, потому что я видела, что происходит, когда дети чувствуют себя виноватыми, не заслуживающими любви и стремятся любыми силами подавить свой гнев. Это никогда не проходит бесследно и рано или поздно находит свой выход. Вот к чему это приводит.

1. Подавляются все эмоции

Если ребенок пугается своих вредных мыслей и чувствует себя виноватым, он может начать бессознательно подавлять без разбора все мысли и чувства. Любознательность, пытливость и творческие способности тоже нередко становятся жертвой этого всеобщего подавления. Малыш замыкается в себе, переставая проявлять любые эмоции, даже положительные.

2. Гнев обращается на себя

Когда гнев не имеет выхода, он обращается против своего «Я» на самом глубинном физиологическом уровне. Это ведет к психосоматическим заболеваниям, таким как мигрень, расстройства кишечника, язва, астма и различные аллергии. Конечно, не только гнев является причиной таких заболеваний, но он играет очень существенную роль. Неприязнь к себе и бессознательный гнев тоже оказывают значительное влияние на возникновение невротических расстройств: тиков, навязчивых мыслей, трудностей в установлении контактов со сверстниками и т. д. Мы наказываем самих себя за свой гнев, а это может привести к серьезной депрессии и даже к самоубийству.

У одной женщины была настолько тяжелая депрессия, что в течение многих месяцев она не могла работать и даже выходить

из своей квартиры. После успешной психотерапии она сказала: «Теперь кажется невероятным, что я могла так бояться проявить свой гнев, что готова была скорее разрушить свое здоровье, чем осознать его». Откуда у людей берется такой страх проявить свой гнев? Он берет свое начало в детстве, когда скрывается от родителей и других взрослых из-за боязни наказания.

3. Гнев обращается на «социально приемлемые» цели

Люди, которые ненавидят «всех евреев», или «всех черномазых», или «всех русских», или «всех интеллигентов», нашли выход для своей подавленной враждебности. Когда их приучали к тому, что они никогда не должны испытывать гнев в отношении своих близких, они пришли к выводу, что оправданно и необходимо выражать его в отношении «возмутителей спокойствия». Нацисты, которые сжигали сотни тысяч людей в газовых камерах, несомненно стали бы отрицать, если бы им сказали, что они враждебны к своим матерям, детям и женам. Их учили, что Бог покарает тебя, если ты не любишь и не чтишь свою семью. Но когда общество предлагает козла отпущения, на котором можно сконцентрировать свой гнев, тогда его можно бить – и даже убивать. Мало кто может так правильно рассуждать о добродетелях материнства и милосердии, о любви к Родине, как те, кто объединяется в тайные общества для того, чтобы угрожать жизни тех, на ком они срывают свой подавленный гнев. Никто не подвержен так иррациональным, расовым, религиозным и этническим предрассудкам, как тот, кто рос, подавляя в себе это чувство. Ничто меня не пугает так, как ребенок, который на все отвечает мне «да, я слушал» или «да, я сделаю так» и ведет себя как вежливый автомат, потому что такой ребенок может оказаться потенциальным фанатичным экстремистом.

4. Подавленный гнев может неожиданно разразиться насилием

Некоторым людям удается так глубоко вытеснить свой гнев, что эта часть их натуры становится для них полностью недосягаемой. Если у вас есть чувства, о которых вы ничего не знаете, вы не можете ими управлять, и они превращаются в пороховой погреб, который может взорваться в любую минуту. Когда кто-либо совершает бессмысленное насильственное преступление, это оказывается обычно ужасным ударом для тех, кто знал этого человека раньше. Сосед говорит: «Я не могу поверить, что это сделал действительно он. Это был всегда самый благовоспитанный, самый вежливый ребенок в округе». Учитель отмечает: «Он всегда относился к матери с большим уважением,

чем другие дети».

В течение ряда лет я встречалась с группами бывших заключенных в Центре социальной реабилитации в Нью-Йорке. Многие из них боялись, что их дети тоже станут преступниками. Они рассказывали мне, что привело их к преступлению. Большинство из них были жертвами ужасной депривации во всех аспектах их жизни: их отвергали и общество, и родители. Большинство подвергались физическому насилию: их пороли ремнем, хлыстом или кнутом за малейшее преступление (провинность). Те же самые взрослые, которые их истязали, говорили им: «Твоя душа будет гореть в аду, если ты будешь продолжать так плохо себя вести». Типичным ответом в наших беседах было: «Я знал, что я дурной ребенок, которого следует наказывать. Если я сердился, я был плохим».

Эти бывшие заключенные были потрясены, когда я сказала им, что вполне нормально ненавидеть брата, или сестру, или родителей, или даже собственного ребенка. А когда я призналась им, что иногда была готова швырнуть на другой конец комнаты своего собственного младенца, когда он кричал четыре часа без перерыва, они смотрели на меня широко открытыми от ужаса глазами. Ведь им внушали, что каждый, кто испытывает подобные чувства, не может считаться человеком.

Один бывший заключенный, которого оставили младенцем на ступеньках дома и который поменял пятнадцать приемных родителей, пока не попал в возрасте тринадцати лет в ремесленную школу для бездомных детей, участвовал в вооруженном ограблении, во время которого был убит человек. Он провел в тюрьме 28 лет.

Я встретилась с ним через пять лет после его условного освобождения, когда он был женат, работал и у него была очаровательная маленькая дочка. «Я так боялся, что Марсия вырастет такой же дрянью, как я, – говорил он. – Но я помню то, что сказал нам психолог, который был в нашей тюрьме: “Если внушать человеку, что он хороший, он и вести себя будет соответственно представлению о нем”. Как-то раз дочка сломала мою трубку, она злилась на меня, что я не выпускаю ее на улицу из-за простуды. Я хотел ее отшлепать, но не сделал этого. Я сказал: “Марсия, тебе нельзя делать этого. Папе нужна его трубка. Но ты просто маленькая девочка, и иногда, когда ты сердишься, ты ведешь себя неправильно. Ты слишком мала, чтобы сдерживать себя, поэтому я должен тебе помогать”». Когда он рассказывал об этом эпизоде, его глаза сияли. «Я не дал Марсии почувствовать, что она плохая, – сказал он. – Может быть, и во мне гнев убит навсегда».

Наиболее опасные акты насилия совершаются теми, кто менее всего осознает собственный гнев. Все мы время от времени испытываем это чувство, но у некоторых людей оно проявляется в большей степени, чем у других. Реакции различаются в зависимости от индивидуального темперамента. Один человек вскипает из-за обычных неприятностей, тогда как другого, похоже, не могут вывести из себя и постоянно действующие раздражители. Одним требуется часто выпускать пар, а другим – нет. Но для каждого важно, чтобы он имел возможность рассказать, поделиться с кем-нибудь своими чувствами. Родители часто могут помочь ребенку осознать, чем вызвано его раздражение, объяснив это на собственном примере. «Я очень рассердился на тебя, когда ты сказал мне “заткнись”, это меня обидело, мне очень не нравится, когда ты так говоришь». Можно продолжить разговор: «Если ты сердишься на меня, давай выясним, в чем дело».

Нам следует быть честными с детьми, когда мы на них сердимся, кричим, угрожаем и наказываем их, когда они разозлены, но как часто мы не сдерживаем себя, когда сердимся сами? Девочка в гневе ударяет свою подружку, и мы наказываем ее за то, что она так дурно поступила. Мальчик кусает своего двоюродного брата, который пытается отнять у него игрушку, и мы кусаем его, «чтобы он знал, как это больно». Мы поступаем точно так же, как дети, совершая поступки, за которые мы осуждаем их. В этом нет никакой логики, но мы тоже люди и иногда ведем себя совершенно иррационально. Младшие должны понимать, что мы не в восторге, когда так срываемся, и что есть гораздо более эффективные способы поведения в подобных ситуациях. Мы должны стремиться к совершенствованию, не успокаивая себя в подобных случаях, а ощущая чувство вины, когда поступаем так: «Я сожалею, что вышел из себя! Я сделал глупость и постараюсь больше так не поступать, но иногда от тебя действительно можно взбеситься», – пожалуй, это одно из совершенно приемлемых извинений за проявленную слабость!

Случайные вспышки не будут такими опасными, если мы не станем придавать им чрезмерного значения. Братья и сестры будут драться друг с другом, муж или жена могут швырнуть пару тарелок друг в друга. Несдержанность обычно не так опасна, как атмосфера сгустившейся ярости, где каждый держит себя в руках и внешне предельно вежлив. Одна подруга сказала мне, что никогда не боялась своей матери. «Она обычно кричала и бесилась, но когда она успокаивалась, атмосфера разряжалась. Отец, напротив, разговаривал тихо и всегда держал себя в руках. Его гнев гораздо больше страшил меня, потому что он был всегда

замаскирован и я не могла узнать о нем заранее и вести себя соответственным образом в те минуты, когда он был раздражен».

Мы рождаемся способными любить и ненавидеть, проявлять сочувствие и эгоизм. Нам требуется испытать все чувства, которые присущи человеку, чтобы понять, как близки они порой бывают каждому из нас, и научиться владеть своими самыми сложными переживаниями. Гнев, по-видимому, является инстинктом, необходимым для выживания, реакцией на нападение или на грозящую опасность. Он мобилизует индивида в нужном направлении, там, где блокируется само его «Я», где существует угроза его развитию. Относится ли это к плачущему младенцу, который укололся булавкой, или к четырехлетнему ребенку, который злится на то, что слишком много народу учит его, как надо себя вести, или к молодому человеку, который в ярости оттого, что на него напали и избили, или к больной старушке, которая испытывает мучение, потому что в больнице с ней обращаются как с вещью. Гнев всегда служит проявлением жизненной силы в тех случаях, когда под угрозой находится безопасность и достоинство личности; он становится реакцией на угрозу, как внешнюю, так и внутреннюю. Если мы соблюдаем его фундаментальную целостность, подходим к нему смело и открыто, мы сможем ослабить столь опасный внутренний гнев и сконцентрировать свое внимание на том, чтобы осознать и направить его на пользу дела.

У нас должны вызывать негодование человеческие страдания, социальная несправедливость, неравенство, нищета, войны, бюрократы, мешающие удовлетворению прав и потребностей людей. Если это чувство обращено на борьбу за свободу и справедливость – это то, что нужно для сохранения демократии. Это тот гнев, который не исходит от людей, считающие себя плохими, злыми или ненужными; его проявляют те, кто хорошо относится к самому себе, кто простил себе свои человеческие слабости и может поэтому проявлять сочувствие к другим.

Застенчивые дети

«Я знаю, Лаура прелестная и сообразительная, но почему она должна быть такой застенчивой? Это сводит меня с ума!» Матери, которая заявила это, только что и я, и Лаурина воспитательница говорили, какой прекрасный у нее ребенок. Обычно мне удается сдерживать себя, но на этот раз мне не удалось совладать с собой. Дело близилось к вечеру, и по странному совпадению мама Лауры была за этот день уже третьей, кто жаловался на застенчивость своих детей.

«Черт побери, что же плохого в застенчивости? – не удержалась я. Когда все замолчали, шокированные моими

словами, я объяснила: – Просто дело в том, что самые замечательные на свете люди бывают застенчивы, и мне надоело слышать, что об этом говорят как о какой-то болезни!»

Мать девочки пристально посмотрела на меня. «Не могу сказать, чтобы мне понравилось то, что вы сказали, – ответила она с улыбкой, – но вы правы. Точно такое же ощущение возникает и у меня. Я сама ребенком была ужасно застенчивой, и я поступаю с Лаурой так, как мои родители поступали со мной, не скрываю от нее, что меня это беспокоит. Похоже, что я просто ничего не могу с собой поделать».

Далее она принялась описывать наиболее яркие воспоминания собственного детства: «Когда мне было года четыре, я была такой застенчивой, что просто превращалась в бревно, когда мне велели с кем-то поговорить. Родители сказали мне, что они смогут взять меня с собой в поездку, если я пообещаю, что буду улыбаться папиным друзьям и здороваться с ними. Путешествие вместе с родителями было самым замечательным событием, о котором я только могла мечтать. В течение нескольких недель они напоминали мне, что я обещала им “быть приветливой девочкой”. К моменту отъезда их наставления приобрели такие масштабы, что от страха меня начало тошнить. Когда наконец пришло время мне поздороваться с друзьями отца, меня стошнило. До смерти не забуду то ощущение стыда и полного отчаяния, которое испытывала я, не оправдав ожиданий своих родителей».

Я много думала об этой черте человеческого характера и пришла к выводу, что что-то не так в том, как большинство из нас оценивают застенчивость, что она присуща человеку. Почему мы должны рассматривать ее как недостаток, стремиться к тому, чтобы ей не были подвержены наши дети, пытаться преодолеть ее в себе? Если бы мы подумали немного о застенчивых людях, которых мы знаем, мы бы признали их очень приятными в общении и жизни.

Помню, как я оказалась на званом обеде в компании людей, которых никогда раньше не встречала. Те двое, которые мне лучше всего запомнились, были прямыми противоположностями друг другу. Один из них был мужчина средних лет, который все время повергал публику в смущение, говоря каждому, что тот, по его мнению, чувствует или думает. «Я обладаю экстрасенсорными способностями, – говорил он, – могу читать ваши мысли. Вот у этой очаровательной дамы неприятности в интимных отношениях…» Не знаю, как насчет его экстрасенсорных способностей, но своими замечаниями он, похоже, обидел несколько людей. Весь вечер он был «на арене», душой общества,

как принято говорить о таких, как он. Мне же его безжалостность и бесцеремонность показались омерзительными.

Другим человеком, который мне запомнился, была молодая женщина, которая, казалось, мучительно страдала оттого, что вокруг было так много незнакомых людей. Она сидела в углу дивана, так глубоко вжавшись в подушки, как будто старалась исчезнуть. Каждый раз, когда «экстрасенс» отпускал очередное развязное замечание, она вздрагивала. Спустя несколько минут я представилась ей и села рядом. Я была поражена, когда обнаружила, как быстро моя знакомая поняла, как я отношусь к жизни и как смотрю на будущее. Она была теплым, отзывчивым слушателем, и невозможно было воспринимать ее застенчивость как недостаток, особенно на фоне этого пренеприятного шута.

Застенчивые люди часто обладают способностью вызвать человека на откровенность в разговоре, не пытаясь «влезть в душу к нему». Они склонны дорожить своей приватностью и уважать право других на нее. Они хорошо понимают, о чем можно спросить человека, а о чем спрашивать невежливо. Самой застенчивой из известных мне людей была Эмили, моя одноклассница. Для нее было пыткой отвечать перед классом. Хотя она никогда не говорила много, она умела слушать и как-то незаметно дать понять, что ей все, о чем говорят другие, не безразлично. Например, однажды за завтраком я упомянула о том, как люблю домашнее печенье. Через неделю я обнаружила в парте коробку самого вкусного печенья, я не знала, кто положил ее туда, но когда я стала рассказывать об этом, Эмили сильно покраснела. После занятий она прошептала, что это она принесла печенье и что его постоянно печет ее мать.

Она всегда вела себя так. Когда другой девочке понравилась шапочка, которую Эмили носила, она связала еще одну и подарила ее однокласснице, пробормотав, что это лишняя шапочка и ей она не нужна. Однажды я сидела и плакала в пустом классе, потому что меня не пригласили на школьный бал. Эмили вошла, поколебалась минуту, протянула мне носовой платок и погладила по руке. Она ничего не сказала, ни о чем не спросила, она просто оставалась со мной, пока я рыдала. Это было самое доброе, что можно было сделать для меня в эту минуту, и я сберегу воспоминания об этом навсегда.

Чем больше я думала или говорила о застенчивости, тем больше слышала согревающих душу рассказов о стеснительных людях. Одна женщина рассказала мне о своей подруге, которая писала ей письма. «Она обычно мало говорит, когда ты поблизости, – объяснила она, – но если в моей жизни случится что-то особенное, она обязательно пришлет письмо. Например, я

получала от нее письма, когда перешла на новую работу, когда болела, когда собиралась в путешествие, когда умерла моя мать. Ее письма такие заботливые и нежные, что они помогают в горькую минуту и радуют в счастливую. Она пишет не только мне, многие знакомые делились со мной, что ее письма очень дороги им».

Застенчивые люди иногда не умеют слишком хорошо говорить, но они владеют таким даром общения, который иногда более эффективен, чем слова. Один член школьного родительского комитета, отвечающий за подбор людей, желающих помогать отстающим ученикам после занятий, рассказал мне, что многие из его помощников – очень застенчивые люди. «Вначале, – признался он, – я был склонен отказываться от помощи тех, кто, по моему мнению, был не слишком разговорчив. Мне казалось, что эти люди не смогут объяснить ребятам то, что они не понимали. Позже я наблюдал, что многие тихие и неразговорчивые люди чудесно справляются с ребятами. Они не перегружают их словесными указаниями, нотациями, не кричат на них.

Например, один мужчина, которому, должно быть, лет восемьдесят, разговаривает очень тихо, нежно гладит детей по голове, задает им один или два вопроса и дает возможность поговорить с ним. Он замечательно умеет слушать, и я видел, как он помогает ребенку читать, потому что тот полностью доверяет ему. Ребята обожают его и называют дедушкой. Более того, они стараются хорошо учиться! Год назад я бы сказал, что не стоит приглашать его на дополнительные занятия с отстающими, потому что он не смог объяснить, как он собирается обучать детей. Но, увидев, каких успехов добиваются некоторые застенчивые подростки, я решил рискнуть. И теперь я по-иному смотрю на людей, похожих на него».

Чем нас беспокоит застенчивость, так это тем парализующим эффектом, которым она может обладать, когда принимает болезненную форму того предвзятого отношения к себе, которое заставляет человека чувствовать себя крайне несчастным. Например, представьте себе страдания стеснительного подростка, который чувствует себя толстым, неуклюжим или уродливым. Он настолько охвачен неприязнью к себе, что не вступает во взаимоотношения со сверстниками и взрослыми, в то время как очень нуждается в них. Его постоянно беспокоит мысль: «Все смотрят на меня, а я так уродлив». В этом случае застенчивость является не неотъемлемой чертой характера, а следствием искаженного самовосприятия. Когда ты совершаешь столь драматический переход от детства к взрослости, вполне

естественно испытывать смущение и неадекватно воспринимать себя. Общее ощущение собственной никчемности и презрения к самому себе не редкость в этот переходный период развития, но наблюдать это мучительно, и не случайно, что нередко это вызывает тревогу родителей.

Застенчивость причиняет беспокойство, когда она используется для маскировки агрессии или враждебности по отношению к другим. Помню, как много лет назад я наблюдала за детьми, играющими во дворе детского сада. Воспитательница заметила: «Видите того мальчика, который стоит с краю площадки и выглядит таким несчастным? Он тревожит меня, потому что он совсем не застенчивый ребенок. Я думаю, что на самом деле он весьма агрессивный и раздражительный, но он так это скрывает и так боится своих истинных чувств, что использует застенчивость как защиту». Я никогда раньше не смотрела на застенчивость с этой позиции, и поначалу ее предположения показались мне безумными.

Через две недели я встретила воспитательницу в магазине. Она спросила: «Помните того застенчивого мальчика, которого я вам показала? Сегодня утром я взяла его за руку и сказала: “Послушай, сейчас была твоя очередь играть с машинкой. Ты должен был разозлиться на Элисон, что она забрала ее у тебя. Если ты дашь ей понять, что ты сердишься, ты ее не обидишь. Пойдем и скажем ей, что тебе это не нравится”. Я повела его на другой конец комнаты и буквально продемонстрировала, как можно кричать на кого-то в праведном негодовании. Он был настолько захвачен происходящим, что вскоре начал кричать и сам. Это было чудесно! Понимаете, я учу его, как выражать свой гнев без того, чтобы на самом деле нанести кому-то вред. Если он этому научится, то перестанет прятаться под маской застенчивости». Она была права. Застенчивость мальчика постепенно исчезла.

Стеснительность может быть избрана в союзники для того, чтобы уйти от реальности. Некоторые застенчивые люди так уверены, что не смогут найти друга или продвинуться в работе, что отступают и говорят: «Я не смогу этого сделать, я слишком застенчив». Один психиатр рассказывал мне, что наблюдал подобную застенчивость у своих пациентов. Он объяснил, что это бывает тогда, «когда вы грезите о своих победах и успехах, но настолько убеждены, что ничего не добьетесь, что даже не делаете попыток побороть в себе эту уверенность. Девушка, которую не приглашают на танцах, говорит: “Я не пользуюсь успехом только потому, что я слишком скромная”. На самом деле в глубине души она уверена, что она в любом случае никому не

понравится. Или же пациент говорит: “Просто я слишком стеснителен, чтобы просить о прибавке к зарплате”, – в то время как оба мы подозреваем, что он на самом деле не допускает мысли, что заслужил прибавку. Когда застенчивость означает уход от того, чтобы реализовать лучшее в себе, она становится недостатком».

Другая ситуация, которая порождает мнимую скромность, связана с тем, что вас просят играть роль, которая вам не подходит. Ребенок, который наслаждается, занимаясь танцами или учась играть на гитаре, вдруг становится застенчивым, когда его просят продемонстрировать свое искусство. Его удовольствие от занятия испорчено невыполнимым требованием. Не все, кто танцует или играет на гитаре, могут или хотят быть артистами, и подобная ситуация доставляет им массу неудобств и становится причиной застенчивости.

Еще сложнее обстоит дело с теми людьми, которые кажутся шумными и общительными, а на самом деле могут страдать от болезненной застенчивости, пытаясь скрыть ее от окружающих. Шут, циник, любитель непристойностей могут страдать от прирожденной застенчивости. Не все стеснительные люди разыгрывают из себя невинность; кое-кто из них компенсирует эту черту, стараясь стать центром внимания и таким образом убедить себя в том, что на самом деле он не страдает от скромности.

Хотя среда, безусловно, влияет на нас, но рождаемся мы, обладая многими основными чертами характера. Врожденную застенчивость часто можно наблюдать даже у новорожденных. Несмотря на отсутствие жизненного опыта, некоторые младенцы волнуются при приближении незнакомых людей больше, чем другие. У части малышей больше выражено стремление спрятаться или убежать, когда приходят новые люди; некоторые школьники чувствуют неловкость и смущение, когда в класс приходит новый учитель. Среди подростков немало таких, которых необходимо поддержать и подбодрить, для того чтобы они почувствовали себя свободно в летнем лагере, на клубном собрании или школьном танцевальном вечере. Способ поведения остается удивительно неизменным. Застенчивый младенец превращается в застенчивого дошкольника, а тот – в застенчивого школьника, даже если условия в школе и дома у этих ребят будут непохожими.

Это, по-видимому, и означает то, что некоторые дети рождаются застенчивыми, а станет ли это достоинством или недостатком, зависит от того, как к этому будут относиться окружающие. Стеснительный ребенок, ребенок, которого не стыдят и не толкают на то, чтобы он был иным, может вырасти с

положительным отношением к себе. Его мать может сказать: «Я знаю, милый, ты смущаешься, когда к нам приходят люди, так почему бы тебе не разносить бутерброды? Тогда ты будешь слишком занят, чтобы чувствовать себя неловко». А отец добавит: «Пожалуйста, не расстраивайся, если ты будешь стесняться незнакомых людей в первые минуты. Мы с тобой знаем, что просто ты такой человек; тебе нужно время, чтобы привыкнуть к тем, кого ты видишь впервые, в этом нет ничего плохого». Если такой ребенок слышит, как мать говорит: «Да, у меня растет застенчивая девочка, и я ничуть об этом не жалею! Замечательно быть такой нежной и чуткой», девочка будет ободрена и постарается не подвести маму, которая в нее верит.

И напротив, стеснительность, когда она воспринимается как недостаток, может стать непреодолимой преградой на жизненном пути, а нередко просто-напросто приобретает искаженные, болезненные формы. Мать может как бы между прочим сообщить: «Сегодня к нам придут важные гости, и я не хочу видеть, как ты прячешься за меня». Или отец заметит: «Ты уже слишком большой, чтобы так робеть в лагере». Или кто-то из родителей говорит: «Да, я знаю, что сын очень скромный. Это меня страшно беспокоит». Если ребенок с таким характером сталкивается с подобным обращением, его охватывает безнадежное отчаяние, он не верит в то, что он чего-то стоит, и именно это неверие, а не застенчивость становится источником его расстройств.

Если робость не является постоянным свойством личности, ее можно рассматривать как признак развития и взросления. Во время Корейской войны мой муж размещался в военном гарнизоне. Когда я шла через плац, везя в коляске свою двухлетнюю дочь, Венди обычно поднималась, радостно махала рукой и кричала «Привет, папа!» целой компании солдат. Несмотря на то что она повергала меня в краску, было приятно, что у меня такой приветливый ребенок! Через год ситуация была совсем иной. Когда с ней здоровался добродушный сосед, Венди замирала; в ответ на улыбку приветливого лифтера она пряталась за мою спину, сося палец; когда ее хотел приласкать любящий родственник, она убегала из комнаты.

Как у закомплексованной матери, моей непосредственной реакцией было: «Что я сделала не так? Как я превратила приветливого открытого ребенка в эту робкую мышку?» Однако поразмыслив, я пришла к выводу, что Венди просто растет. В два года она ничего не знала о тонкостях отношений между людьми, а в три она могла начать их воспринимать. Она стала более чувствительной к нюансам. Она могла видеть, что взрослые по-разному говорят с разными людьми, что надо научиться по-

разному вести себя в разных ситуациях. Поскольку все это было очень сложно и запутанно, ей нужно было найти свой собственный способ общения с людьми. Возрастная застенчивость является свидетельством растущего осознания себя в жизни, а не признаком надвигающейся патологии.

Признавать и принимать стеснительность как необходимое, достойное уважение и потенциально положительное человеческое качество – вот что необходимо и детям, и взрослым. Если скромность – ваш естественный образ чувств и действий, она станет источником радости и приведет к взвешенному выбору в дружбе, работе и любви. Человек, который выбирает нескольких близких друзей из широкого круга знакомых, который предпочитает работать в маленькой лаборатории, а не в огромном учреждении, который влюбляется в другую добрую душу или в того, кто оценит его по достоинству, может жить полнокровной, интересной жизнью.

В своем лучшем и самом глубинном смысле застенчивость может быть выражением сочувствия, заботы о том, чтобы не обидеть других. Она часто сопутствует влюбленности, означает страстные стремления, чтобы тебя принимали таким, какой ты есть на самом деле. Бывает робость, которая возникает, когда ты заботишься о другом человеке с такой надеждой и нежностью, что тебя просто переполняет сознание того, какой замечательной может быть жизнь. Большинство людей время от времени бывают застенчивыми. Некоторые застенчивы постоянно. Если рассматривать застенчивость в наиболее здравых ее аспектах, это должно давать нам надежду на выживание человека на земле!

Часть VIII.
Воспитание гражданина

Никто не любит ябед

Придя в детский сад, я стала свидетелем обычного инцидента. Тед тихо играл в песочнице с машинкой, занимаясь своим делом, когда Чарли, более крупный и агрессивный ребенок, без всякого разрешения забрал у него игрушку. Маленькая Сюзен, наблюдавшая это происшествие, возмутилась и побежала к воспитательнице пожаловаться на Чарли. Та в это время помогала другим детям убирать кубики; не обращая особого внимания на слова девочки, она сказала: «Никто не любит ябед, Сюзен» – и продолжала заниматься уборкой. Девчушка посмотрела задумчиво и обиженно и спряталась в домике, где села и стала сосать палец.

Эта сцена задела меня за живое. Я не могла ее забыть. Через день я поняла, почему она так взволновала меня. Я вспомнила, что несколькими днями раньше я смотрела по телевизору программу, рассказывающую о коррупции в полиции, и в какой-то момент репортер спросил одного из свидетелей по делу, как к нему относятся его коллеги. Тот печально улыбнулся и сказал: «Никто не любит ябед».

Что меня обеспокоило в инциденте с Сюзен, так это то, что она, по-моему, сообщила о социальной несправедливости, а подобные гражданские добродетели очень хотелось бы видеть в детях. Я наблюдала, как растут ребятишки, на протяжении 30 лет, и вопрос о ябедах никогда меня особенно не беспокоил. Теперь я стала понимать, что я так озабочена этой проблемой потому, что мы живем в опасное и страшное время, и я гораздо больше, чем раньше, задумываюсь о том, как происходит в обществе становление истинных ценностей.

Мое волнение усилило то, что однажды, когда я вернулась из детского сада и вошла в свою кухню, я пришла в ужас от едкого запаха дыма. Рядом с нами стоит жилой дом, и его труба, находящаяся четырьмя этажами ниже окна нашей кухни, постоянно выпускает клубы черного дыма. Не колеблясь ни минуты, я позвонила, как это делала много раз раньше, в службу контроля за загрязнением окружающей среды. Я надоедала им месяцами и собиралась продолжать надоедать, пока они не сделают что-нибудь с этой трубой. «В сущности, – подумала я, – меня можно считать ябедой: я сообщаю об антиобщественном поведении высшим административным властям. А Сюзен именно

это и пыталась сделать на своем детском уровне».

Справедливость не победила: я не добилась успеха в своих жалобах относительно загрязнения того воздуха, которым я дышу; и Чарли, насколько мне известно, продолжал отбирать игрушки у товарищей, будучи уверен, что никто не обратит внимания, если какая-то девчонка пожалуется на него воспитателю.

В моем случае есть надежда: служба контроля не против, чтобы я была ябедой, и она реагирует на жалобы многих других ябед, поэтому сегодня из трубы выбрасывается меньше черного дыма, чем, например, пять лет назад. У меня меньше уверенности в том, что Сюзен достигнет желаемой ею социальной справедливости, потому что мы, взрослые, недооцениваем подобные поступки, их глубокий смысл, а пока мы не захотим пересмотреть этот аспект отношения между детьми и взрослыми, несправедливость всегда будет брать верх.

Оглядываясь назад, на те годы, когда я сама была воспитательницей и обучала других, я вижу, что в моем опыте было много моментов, когда мне следовало бы быть более чуткой и отзывчивой к детским жалобам, которые часто в большой степени связаны с поиском справедливости. У ребенка только начинает формироваться сознание; происходит оценка нравственных ценностей, которую он делает исходя из отношений со взрослыми. Когда ты маленький, эта система очень шаткая, и когда ребенок сообщает воспитателю, маме или няне: «Джонни столкнул меня с качелей, а была моя очередь», он на самом деле пытается выразить две мысли. Во-первых, что была допущена несправедливость, и он обращается к единственному доступному ему представителю власти, чтобы восстановить истинное положение дел. Во-вторых, он говорит: «Мое сознание еще не окрепло, я так неуверен и озадачен, что мне нужно подтверждение: действительно ли то, что сделал Джонни, плохо?» Маленькому ребенку необходимо, чтобы мы подтвердили правильность, законность и важность тех правил, которым мы его учили.

Мне представляется, что, как только мы осознаем эту оправданную и очень важную потребность, нам надлежит оказать помощь, сказав ребенку вроде Сюзен: «Давай, Сюзен, разберемся. Если Чарли действительно поступил несправедливо, мы поможем ему понять, что есть правило не брать чужие игрушки. Ты правильно считаешь, что это несправедливо». Тогда девочка убеждается, что ее опасения действительно оправданны и правильны.

Если я вижу, как кто-то крадет чужой бумажник, я сочту

своей гражданской обязанностью вызвать полицию. Если группа химиков обнаружит, что производители мыла добавляют в него фосфаты, которые нанесут невосполнимый ущерб рекам и озерам моей страны, я хочу, чтобы правительство, за которое я голосовала, остановило их. Но похоже, что мы придерживаемся двойной морали: одной – для себя и другой – для наших детей. Сообщать о подобных нарушениях я считаю для себя и других взрослых правом и обязанностью, но когда дети берут на себя такую же ответственность, мы не обеспечиваем им помощи, чтобы разобраться, действительно ли была допущена несправедливость. Мы называем их ябедами. В какой-то момент мы понимаем, что делаем неправильно, и это на мгновение нас останавливает, заставляет задуматься. Когда я обсуждала этот вопрос с воспитательницей, она помолчала и сказала: «Знаете, мне кажется, что вы попали в точку; несколько дней назад Джек пришел ко мне и сказал, что Бобби запихивает в унитаз бумажные полотенца. Я в ответ ему сказала, как обычно, что-то про ябед, а на следующий день все туалеты были засорены!»

Мне кажется, я поняла, как мы попали с детьми в такой переплет. Несомненно, некоторые жалобы и у взрослых, и у детей бывают мелочными и делаются из чувства мести. Нередко становится ясно, что тот, кто ябедничает, в лучшем случае злобный болтун, а в худшем – ревнивый или мстительный доносчик. Старшая сестра, которая постоянно сообщает о самых незначительных нарушениях в поведении младшего брата, вполне может выражать так свою ревность; школьник, который чувствует, что не может другим путем привлечь к себе внимание, вполне может стать и ябедой; когда ребенок чувствует, что его не любят, не признают или плохо с ним обходятся, естественный выход для такого ребенка – желать кому-то больших неприятностей, чем испытывает он сам. Как сформулировала одна воспитательница: «Может быть, это правда, что детские жалобы – это мольба о справедливости, но вы знаете не хуже меня, что даже в три или в четыре года ребенок может быть несносен в своем чувстве собственного превосходства и сводит вас с ума, докладывая о чужих проступках. У меня в группе была девочка, которую никто не мог выносить. Она сообщала мне по сто раз на дню, что “у Джуди носки разного цвета”, “Ронни вытирает нос рукавом”, а “Дженет моет руки перед едой только с одной стороны”. К концу дня она выводила меня из себя».

Почему ребенок становится ябедой? Мне представляется, что понять это не менее важно, чем отреагировать на жалобы того малыша, который старается быть хорошим гражданином. Когда он начинает жаловаться на других чересчур часто, нам следует

спросить себя: чего он хочет этим добиться? Есть ли у Эллен другие способы привлечь к себе внимание? Не чувствует ли она, что ей тяжело соперничать с другими детьми, потому что у нее занижена самооценка? Или, может быть, на глубоко подсознательном уровне у нее самой есть какие-то дурные побуждения, которые ее пугают? Может быть, ей иногда хочется толкнуть или ударить кого-нибудь? Не напугана ли она до смерти собственным желанием взять чужую игрушку, а ей много раз говорили, что ее будут любить только в том случае, если она будет хорошо вести себя? Для такого ребенка жалобы становятся средством сдерживания собственных дурных побуждений; постоянно сообщая о проступках других, ей удается держать под контролем свои собственные агрессивные желания.

В данной ситуации говорить малышке, чтобы она перестала ябедничать, будет не более полезным, чем негативно реагировать на ябеду с подлинным социальным сознанием. Ответ «никто не любит ябед» на самом деле в равной степени неприемлем в обоих случаях, так что нам лучше задуматься о том, чтобы найти более продуктивные подходы, что бы ни лежало за фактом ябедничания.

Когда мы имеем дело с постоянно жалующимся ребенком, нам следует проявлять сочувствие и понимание, чтобы ответить на выражаемую им таким образом просьбу, чтобы ему помогли в его эмоциональных затруднениях. Например, если после внимательного наблюдения мы придем к выводу, что навязчивое ябедничание может быть выражением того, что ребенок боится сделать что-нибудь плохое, мы можем сказать: «Да, я знаю, что маленькие дети иногда поступают плохо. И ничего страшного, если ты тоже иногда ведешь себя не совсем правильно; ты еще слишком мал, чтобы все время беспокоиться о том, чтобы хорошо себя вести. Взрослые для того и существуют, чтобы помочь тебе».

В конце концов, жалобы это не такой пустяк, как кажется на первый взгляд. Необходимо задуматься над этим вопросом и изучить его более внимательно, разобравшись в том, что за ним стоит. Когда ябедничание связано с чувством неблагополучия, мы должны разгадать, с чем оно связано, что толкает ребенка на этот шаг. А когда он спрашивает нас, правилен или нет тот или иной его поступок, стремясь проверить себя, когда он привлекает наше внимание к опасностям и нарушениям справедливости, которые должны нас беспокоить, он заслуживает нашего уважения и участия. Мы не считаем, что следует позволять хулиганам издеваться над людьми; не одобряем, когда дети, будучи в гостях, кладут в карман чужие игрушки и уносят их домой; мы не допускаем мысли, что взятка в виде леденца – достойный способ

прокатиться с горки вне очереди, пока другие терпеливо ждут своей. Когда ребенок сообщает о подобных вещах, он имеет право надеяться, что его услышат и постараются восстановить справедливость. Жалоба ребенка – яркое отражение реакции взрослого на его поведение. Он начнет ябедничать из вредности, если взрослые будут ему отвечать: «Хорошо, я задам Фредди хорошую трепку». Ябедничество может стать вполне приемлемым и полезным явлением, если взрослый ответит: «Спасибо, что сказал мне; мне кажется, стоит напомнить Фредди, что на стенах рисовать красками нельзя. Может быть, ему стоит немного посидеть и подумать о своем поступке, тогда он в следующий раз будет об этом помнить».

Такая реакция может помочь ребенку ощутить то же, что я ощущаю, когда слышу, что не только принято к слушанию обвинение Ральфом Недером автомобильных компаний в недостаточной безопасности среднего автомобиля, но и что производителям машин придется выполнять новые правила безопасности. В конце концов, в наше время мистер Недер это воистину самый большой ябеда, и лично я безмерно благодарна ему за это. Возможно, когда-то кто-то из родителей или воспитателей сказал ему: «Да, Ральф, я рад, что ты рассказал мне об этом. Это действительно важное правило игры – чтобы дети не обижали друг друга. Ты был прав, что сказал мне». Если больше родителей будут поощрять своих детей, чтобы те проявляли свои гражданские добродетели, мы сможем решить некоторые из наших основных социальных проблем.

Что надо знать ребенку о зле

Современные дети испытывают ужасы, неведомые ни одному другому поколению, потому что, когда где-то в мире случается что-то трагическое, они могут видеть это прямо у себя в гостиной по телевизору.

Человеческая история несовершенна! Каждый ребенок во все времена рано или поздно обнаруживал, что есть люди добрые и злые, но диапазон его знаний в этой области был не столь обширен, как сейчас.

Я вижу лица детей в аэропорту, когда жертв угона самолета наконец освобождают после нескольких недель невероятного напряжения и тревоги. Что должно случиться с теми малышами, которые оказались в числе заложников, и с теми, чьи горячо любимые близкие оказались под перекрестным огнем истории? А что происходит с их сверстниками, которые смотрят все это по телевизору?

Каждый из нас несет ответственность за то, чтобы помочь детям пережить подобные страхи. Если мы будем стараться

скрыть от них наше беспокойство, замаскировать его, успокаивать детей, это не поможет. В какой-то степени все мы изменились под действием подобных событий. Люди совершают такие ужасные поступки, от которых волосы встают дыбом. Видя те или иные события, которые угрожают жизни других людей, мы переживаем, испытываем естественный страх, боясь, что подобное может случиться и с нами.

Является ли ребенок непосредственным участником трагических событий или простым наблюдателем, для того чтобы он не испугался, необходимо, чтобы кто-то разделил с ним страдания, прижал его к себе и разрешил вволю выплакаться. Старшим детям требуется, чтобы они могли еще и еще раз поговорить о своих чувствах, не стыдясь их. Маленьким детям свойственно, чтобы их переживания проигрывались, им требуется снова пережить все события, чтобы совладать с происходящим и с собой.

На всем протяжении развития детям требуется, чтобы им вновь и вновь объясняли, что представляют из себя другие люди. Большинство взрослых добры и заботливы, любят маленьких детей, не обидят другого, но встречаются среди них и такие, у которых подлые чувства и черные мысли. Они могут совершать преступления: ударить старика, чтобы завладеть его бумажником, украсть велосипед, обругать ребенка. Нужны определенные навыки, чтобы не дать таким людям совершать насилие, покушаться на жизнь и спокойствие других, и мы инстинктивно делаем все для того, чтобы избегать их. Мы стараемся не ходить в одиночку по ночам; никогда и никуда не едем с тем, кого мы не знаем. Тем не менее мы понимаем, что, даже соблюдая все предосторожности, дети могут стать жертвой насилия. Как могут дети вырасти без ощущения, что окружающий мир опасен и ужасен?

Никто не защищен от этого – ни взрослый, ни ребенок. Но кроме возможности выражать свое отношение к таким людям и событиям, кроме ощущения, что он находится под защитой разумных правил и присмотром взрослого, больше всего помогает ребенку, если он сам становится активным участником борьбы с силами зла.

Я помню, например, ужас моей дочери, когда она, будучи школьницей, видела по телевизору лица голодающих детей в Африке. Я также помню, как она боялась, что начнется атомная война, поскольку принадлежала к тому запуганному поколению детей, которые должны были сидеть под партами во время учебных тревог, наблюдать строительство многочисленных противоатомных убежищ чуть ли не в каждом дворе. Мы

обсуждали вместе с ней ее тревоги, делились собственными, утешали в ее опасениях, но все это не производило на нее особого впечатления. До тех пор пока мы не вовлекли ее в активную борьбу со злом, она была не в состоянии обрести силу, позволяющую вынести ужасную действительность. Вместе с нами она собирала деньги в фонд голодающих детей; участвовала в маршах протеста против расширения строительства противоатомных убежищ в стране. Самое сильное противоядие беспомощности и волнению – умение противопоставить им компетентность, уверенность, что каждый может что-то значить в борьбе.

Террористы прежде всего заставляют своих жертв чувствовать себя крайне слабыми, ощущать безнадежность своего положения. Это в первую очередь помогает им совершить свое злодеяние. Надо разъяснить детям, что даже в такой обстановке человек не должен теряться, ведь у него остается возможность для выбора действий, которые могут образумить тех, кто ведет себя жестоко и бесчеловечно. Мне представляется, что из-за страха и из-за возрастающего использования террористических приемов в столь многих политических и социальных ситуациях нам следует ввести курс того, как вести себя в подобных ситуациях, и читать его в средней школе, а может, даже и в начальной – и возможно, я бы сама стала это делать.

Человеком быть замечательно еще и потому, что, когда мы сталкиваемся с опасностями – сколь бы ужасны они ни были, – мы глядим им прямо в лицо и они не в силах лишить нас мужества и достоинства. **Как научить ребенка быть щедрым**

В закрытом бассейне, где я плаваю зимой, одна маленькая девочка всегда встречала меня словами: «Это мой мячик! Это мое полотенце!» Вначале я думала, что это прелестный для четырехлетнего ребенка способ завязать разговор с незнакомым человеком. Но через несколько дней после Нового года Дженнифер подбежала ко мне, показывая новые пляжные шлепанцы. «Санта-Клаус подарил их мне, – сообщила она. – Они мои!» В этот день в бассейне была еще одна девочка. Девчушки с удовольствием плескались в воде, пока вторая девочка не попросила у первой разрешения померить ее новые туфли. Не дождавшись ответа, она надела шлепанцы и принялась бегать вокруг бассейна.

Их хозяйка издала вопль и пустилась в погоню за «обидчицей». Она догнала ее, схватила тапочки и убежала. Отец хозяйки шлепанцев издалека наблюдал всю эту сцену. Он поймал ее, отлупил и воскликнул: «Откуда у тебя такая жадность? Тебе следует научиться делиться с другими детьми.

Или ты дашь Карен на время поносить твои туфли, или я совсем отберу их у тебя». Девочка села съежившись на бортик бассейна; она всхлипывала и сосала палец.

Теперь я поняла, почему Дженнифер начинала каждый разговор с сообщения о том, что ей принадлежало. Проблема состояла в том, что на самом деле ей не принадлежало ничего. Как и многие другие родители, родители Дженнифер, по-видимому, полагали, что это лучший способ научить ребенка щедрости. Неправда. Обучение детей щедрости начинается с того, что им позволяют быть собственниками.

Когда они еще очень малы, они не имеют четкого представления о том, где начинается и кончается их тело. Когда малышка ложится вечером спать и обнимает своего плюшевого мишку, он столь же жизненно необходим для ее хорошего самочувствия, как рука или нога. Большинство маленьких детей, если бы они умели рисовать, включили бы в свой автопортрет несколько игрушек.

Любимые вещи так много значат для малышей, что они не понимают, как можно ими делиться с кем-то другим. Двух- или трехлетнему обладателю какой-нибудь особенной машинки требование «разрешить Джеральду немного поиграть ею» звучит примерно так же, как «одолжить Джеральду свои ноги, они ему нужны, чтобы полазать, а тебе следует научиться быть щедрым».

Дети становятся щедрыми, только если они уверены, что взрослые уважают их право на собственность. Когда моя дочь была маленькой и к ней приходили другие дети, я обычно отводила ее в сторону и говорила: «Я знаю, что тебе очень не хочется, чтобы кто-нибудь играл с Пушком или с новым поездом. Отбери свои самые любимые игрушки, и мы их спрячем на время». Поскольку девочка знала, что я забочусь о ее чувствах и уважаю ее право на собственность, она была способна смягчиться. Зная, что ее любимые вещи в безопасности и принадлежат ей одной, она великодушно делилась своими кубиками, куклами и пластилином.

Дженнифер так часто повторяла «мой» и «мне», потому что она никогда не была уверена, что что-нибудь на самом деле принадлежит ей. Если бы ее отец сказал Карен: «Дженнифер только что получила эти туфли в подарок на Рождество, они совсем новые, и она не готова с кем-нибудь ими делиться. Но может быть, если ты попросишь ее, она позволит тебе поиграть со своим резиновым утенком», – Дженнифер почувствовала бы себя защищенной. Она бы знала, что отец понимает, что она чувствует, а ничто не может побудить к щедрости сильнее, чем это знание.

Щедрость может быть воспитана только тогда, когда

потребности любого, даже самого маленького, человека понимают и уважают. Если это не так, то эгоизм разовьется обязательно. Наибольшей щедростью отличаются не те люди, которые материально обеспечены лучше других, а те, кто хорошо к себе относится, кто чувствует, что их любят и уважают. И напротив, эгоисты могут быть богаты, но если вы заглянете за меховые манто и шикарные машины, то можете обнаружить там человека, который больше всего дорожит своим имуществом, поскольку он лишен любви и уважения со стороны окружающих.

У всех нас есть такие вещи, которыми мы не хотим делиться с кем-то другим. Я, например, никому не позволю пользоваться пишущей машинкой. Моя подруга не выносит, когда кто-нибудь просит у нее теннисную ракетку. «Я воспринимаю это как посягательство на личность», – говорит она. Одна мать никак не могла понять, почему ее дочь так дорожит своей любимой куклой, до тех пор пока сестра не попросила у нее самой дать ей в путешествие кашмирскую шаль. «Шаль была старой и не особенно дорогой, – рассказала она, – муж подарил мне ее в знак примирения, когда наш брак был под угрозой. С ней было слишком много связано. Когда после моего отказа сестра сказала, что я веду себя эгоистично, я неожиданно вспомнила, как часто я упрекала в этом дочь, когда она не позволяла никому играть с ее любимой куклой».

Нам не следует бояться, что ребенок, чувства которого мы уважаем, никогда не научится щедрости. Четырехлетний ребенок быстро осознает, что никто не сможет пользоваться ледяной горкой, пока все не встанут в очередь; шестилетний – что ему не удастся прокатиться на велосипеде, пока он не даст его хозяину поиграть со своей новой блестящей машинкой; а одиннадцатилетний обнаружит, что шкаф, полный различных игр, не принесет радости, если нет друга, с которым можно в них играть. Радость – могущественная сила в нашей жизни.

Научить правилам щедрости лучше всего на собственном примере. Родители передают детям свое отношение к собственности, когда говорят: «Я с удовольствием дам тебе поносить мои бусы, но часы не надо трогать» или «Я никогда не пользуюсь твоей щеткой для волос, и ты, пожалуйста, не пользуйся моей». Чтобы стать великодушным, ребенок должен ощутить, что значит быть обладателем собственности. Это не менее важно, чем уметь делиться ею с другими.

Пример щедрости содержится в истории, рассказанной мне одной любящей бабушкой. Она говорит шестерым своим внукам: «Иногда вам придется делиться мной, а иногда я буду полностью принадлежать кому-то одному». Когда все шестеро приезжают к

ней летом, они ходят на пляж, на прогулки в лес и играют все вместе. Но каждое утро она завтракает с кем-то одним. Кроме того, она каждый год приглашает к себе одного из внуков. Однажды ей позвонил шестилетний Джонни и сказал, что она должна прийти к нему в школу на следующее утро. Бабушка была озадачена, но Джонни настаивал на том, что учительница велела ему привести ее. Когда на следующее утро Джонни пришел в школу с бабушкой, учительница была удивлена: все остальные дети принесли мягкие игрушки, ракушки, книжки и кукол. Затем она понимающе улыбнулась и сказала: «О! Как чудесно! Я сказала, чтобы дети принесли в школу свое самое большое сокровище, и вы оказались самым большим сокровищем для Джонни!»

Когда бабушка рассказала мне эту историю, в ее глазах стояли слезы. «Это замечательно – быть сокровищем для своего внука, но будет еще лучше, если он захочет поделиться с другими этим своим сокровищем. Мне кажется, что он уже может проявить щедрость!» На мой взгляд, это очень глубокое наблюдение.

Волнует ли вас, с кем дружит ваш ребенок?

В 7-м классе я была несчастным толстым ребенком, еще только вступавшим в возраст половой зрелости. Никто из мальчиков не обращал на меня внимания, и я готовила себя к участи старой девы. Девочкой я была прилежной, стыдилась получать плохие отметки. Наряды не волновали меня, потому что я была уверена, что буду страшна в любом.

В то время моей лучшей подругой была девочка по имени Джин, которая постоянно говорила о нарядах. Она таскала меня по магазинам, где покупала платья, которые стоили столько же, сколько моя семья тратила в месяц на еду. В тринадцать лет Джин носила черные чулки в сеточку, туфли на высоких каблуках и даже красила волосы. Я помню, что у нее были пышные формы и она носила свитера, которые были ей малы на несколько размеров. Она встречалась со «взрослыми мужчинами», которым было лет восемнадцать-двадцать. По сегодняшним меркам в этом нет ничего особенного, но в 1935 году Джин считали падшей женщиной!

Мои родители были работниками умственного труда, которые в полной мере испытали на себе влияние Великой депрессии. Но отец Джин, который закончил только три класса, был миллионером. Джин рассказывала мне, что он нажил свое состояние во время сухого закона. Родители Джин никогда не спрашивали ее об успехах в школе и разрешали приходить домой тогда, когда ей хотелось. Мне никогда не предоставлялась возможность проверить, как поздно я могу возвращаться домой,

потому что мне некуда было ходить. Учителя любили меня и не терпели Джин. На втором году нашей дружбы с Джин учительница английского языка была настолько озабочена нашей дружбой, что пригласила мою маму для разговора.

Моя мать была мудрой женщиной, она дала понять учительнице, что не имеет ничего против нашей дружбы. Джин часто приглашали к нам домой. Мои родители старались изо всех сил не обращать внимания на ее крашеные волосы и накладные ресницы. Они никогда не говорили, что без ума от Джин, и было ясно, что многое в ее поведении им не нравится. Мне даже казалось, что они жалеют ее и считают, что ей повезло, что я дружу с ней.

Дружба с Джин и отношение к ней моих родителей многому меня научили. Теперь я понимаю, что она помогла мне преодолеть страх перед мальчиками и превратиться из девочки в женщину. В то же время я помогла Джин оценить некоторые качества, о которых она узнала благодаря нашей дружбе.

Дети часто выбирают в друзья тех, кто предоставляет им возможность в какой-то период удовлетворить их потребности, привлекает своими манерами и поступками.

Например, трехлетний Билли – добрая душа, он боится ударить кого-нибудь; его лучший друг по детскому саду – Ларри, озорник и забияка. Девятилетняя Джеральдина необычайно застенчива и прилежна; ее лучшая подруга Марсия терпеть не может школу и каждый день играет с мальчишками в футбол. Лучшим другом становится тот, кто обладает теми качествами, которые ты хочешь воспитать у себя. В этом одна из причин изменчивости детских привязанностей, поскольку характер ребенка меняется по мере того, как он взрослеет. «У Карен и Сюзен нет ничего общего, – говорит мать, – кроме того, что каждая из них хотела бы быть похожей на свою подругу!»

Иногда дружеские отношения несут в своей основе желание отыскать кого-то, кто мог бы выразить те чувства, которые сам ребенок выразить еще не в состоянии. Если это происходит и после того, как ребенок повзрослел, это может привести к проблемам, но в детстве для взросления необходимо нащупать почву и понять, как быть самим собой. Джонни десять лет, и он боится вспышек гнева у отца. Тихий и замкнутый мальчик, он дрожит от страха, когда отец кричит на него. Джонни выбирает себе в друзья хулигана и, идентифицируясь с агрессивностью Джорджа, начинает понимать своего отца. Он никогда сам не станет хулиганом, но он учится, как ему справляться с ним.

В том, как дети выбирают себе друзей, кроется немало позитивных моментов. Оглядываясь назад и вспоминая некоторых

своих школьных подруг, я понимаю, что они зачастую обладали теми чертами, которыми не обладала я, но мне очень хотелось, чтобы они у меня были, и я старалась развить у себя такие черты, как способность любить и быть любимой, восприимчивость к миру природы, забота о нуждах и правах других людей, желание творчески подходить к любому труду.

Родителям важно понять, что привязанности их детей часто меняются. Некоторые из наиболее страстных привязанностей заканчиваются через несколько месяцев, поскольку потребность в них исчезает.

В дружбе ребенок проверяет себя наиболее глубоко. Критические суждения о других не даются легко; это приходит с годами. Чтобы принести больше пользы детям, не следует бестактно вмешиваться в их дружбу, не надо запрещать им дружить с кем-то из сверстников. Выбор друга очень важен для ребенка, для удовлетворения его внутренних потребностей. Отрицательное влияние может быть оказано только в том случае, если мы ослабим контроль и потеряем здравый взгляд на вещи.

«Я должен признаться, – поделился со мной один отец, – что мы с женой были уверены, что из Дэвида вырастет бездельник, поскольку все его друзья терпеть не могли школу и крайне средне успевали. Мне кажется, сам он тоже не любил учиться, до тех пор пока не начал изучать биологию. Тогда вдруг его лучшим другом стал мальчик, у которого был хороший микроскоп. Его отец был патологоанатомом в больнице и по субботам водил ребят в свою лабораторию!»

Есть моменты, которые труднее всего понять родителям. И главный из них – момент разочарования в друге. Особенно мучительно видеть ребенка, которого обидели или бросили друзья. Барбара и Филлис прекрасно проводили время вместе в течение нескольких месяцев. Однажды они приняли в игру Дженис, а затем Дженис и Филлис объединились против Барбары. Это было страшным огорчением не только для нее, но и для ее родителей.

Пока дети растут, им присуще чувство неуверенности в собственных силах. Когда они находят человека, которого могут дразнить, это прибавляет им на какое-то время силу и уверенность. И взрослым не стоит ломать руки от горя. Это не поможет ребенку спокойно понять то, что произошло с ним, приобрести чувство меры, дающее возможность осознать, насколько преходящими являются подобные неприятности. Лучше подчеркнуть, что Дженис и Филлис тоже чувствуют себя испуганными и неуверенными, что, когда они дразнят Барбару, им кажется, что они добиваются больших успехов и их больше

любят. В какой-то из этих дней Барбара, может быть, сама правильно оценит события, но на первом этапе ей необходима помощь взрослых. Когда мы вместе с детьми рассматриваем подобные ситуации как нормальную часть взросления, они становятся способными более эффективно использовать свои внутренние ресурсы.

Потеря горячо любимого друга безусловно может вызвать слезы и муки, но нам не следует терять голову. «Я в самом деле совсем расклеилась, когда подруга Дженни переметнулась к другой, – поделилась со мной одна мать. – Дженни плакала, и я заплакала вместе с ней. На память приходили годы детства, я вспоминала, что чувствовала, когда так поступали со мной, и не могла сдержать слез. Но Дженни пришла в себя через неделю, и я поняла, что моя реакция была чрезмерной. Дженни – это совсем иной ребенок, не похожий на того, каким была я в далеком детстве».

Когда мы слишком эмоционально реагируем на какие-то ситуации, которые касаются нашего ребенка, мы укрепляем его уверенность в том, что действительно наступил конец света, хотя на самом деле эти ситуации не заслуживают такой оценки. А ведь мы могли бы его успокоить, сказать: «Я знаю, как ты переживаешь случившееся, я чувствовал то же самое, когда был в твоем возрасте; но ты замечательный человек, и у тебя будет много друзей, когда ты вырастешь».

Определенные ситуации требуют более пристального рассмотрения. Некоторые привязанности, особенно когда они очень тесные и продолжительные, исключают дружбу с другими детьми и помогают выявить то, что нам необходимо знать о своих детях. Например, двенадцатилетний Джед дружит с мальчиком, который, похоже, живет в мире фантазии. Он полон диких историй; постоянно хвастается, сколько денег дают ему родители, рассказывает об опасных путешествиях, в которых он побывал, о знаменитых людях, с которыми знаком. В то же время он плохо учится в школе и полностью зависит от Джеда.

В свою очередь, Джед начинает рассказывать длинные истории о своих воображаемых подвигах и выглядит все менее и менее уверенным в своих школьных делах. Когда Джед становится полностью поглощен приятелем, для родителей наступает время выяснить, как он относится к самому себе. Может быть, его оценка слишком занижена и у него настолько отсутствует уверенность в себе, что он цепляется за друга, потому что не может представить, что будет интересен кому-то другому? Или может быть, он чувствует, что отец разочарован в нем, потому что он не занимается спортом и даже не интересуется им?

А может быть, он просто мучается оттого, что он ниже всех в классе? В такой ситуации, безусловно, разумнее и полезнее будет укрепить уверенность Джеда в собственных силах, но ни к чему хорошему не приведет, если вы вмешаетесь и захотите насильно прервать его отношения с приятелем.

Прежде всего, попытка разрушить дружбу может превратиться в бесполезную битву, неуместную в естественной борьбе ребенка за свободу и независимость. Более того, давая ему понять, что мы расцениваем выбор им друга как неудачу, мы тем самым только усилим чувство неполноценности, которое у него и так слишком развито.

Чаще всего беспокойство родителей по поводу выбора друзей их сыном и дочерью заключено в следующих вопросах: «Как удержать ребенка, чтобы он не копировал нежелательное поведение своего приятеля? Нужно ли ограничить его общение с теми детьми, которые плохо себя ведут?» Конечно же, родители должны запрещать делать то, что противоречит основным ценностям семьи, является опасным и может привести к беде. Но мне кажется, что мы должны обратить внимание на другие серьезные вопросы, не ограничиваясь вопросами дружбы. На самом деле проблема состоит в том, откровенен ли с нами наш ребенок. Если он испытывает чувство неполноценности и отверженности, он компенсирует это, подружившись с первым хулиганом класса. В том случае, когда он пугается собственных агрессивных побуждений, не исключено, что он сделает друзьями тех, кто жестоко обращается с животными. В подобных ситуациях дело, конечно же, не ограничивается только проблемами дружбы. Эти дети выражают через отношения с приятелями свои серьезные эмоциональные проблемы.

На детей, испытывающих психологический стресс, может влиять неприемлемое поведение других, но они составляют исключение. Это действительно уязвимые дети, которые чаще других нуждаются в помощи. Нормальный, благополучный ребенок редко попадает под влияние антисоциального поведения кого бы то ни было. Исследования обычно показывают, что детям с нервными расстройствами, трудным детям почти всегда помогает дружба с теми ребятами, которые хорошо приспособлены к жизни. Похоже, что психическое здоровье более заразно, чем эмоциональные расстройства! Если подумать, это кажется вполне логичным. Даже самый отверженный и одинокий ребенок жаждет любви и одобрения. И контакт с другими детьми, которые могут предложить выход из состояния отчаяния, часто является поворотным пунктом в его жизни.

Если мы уверены в том, что делаем у себя дома, нам не стоит

бояться посторонних влияний. Белый отец, который преподает в школе, где около 80 % учеников – негры, в основном из бедных семей, рассказывал мне: «Мне нравится здесь преподавать, но, признаюсь, я беспокоился о том, как мои дети будут ходить в эту школу. Я боялся, что их втянут в воровство или в употребление наркотиков – это две самые серьезные наши проблемы. Произошла интересная вещь. Сначала они стали жертвами. У моей дочери украли бумажник, а сына задержали по подозрению в воровстве какого-то оборудования. Но я знал, что они не могли попасть под дурное влияние. Наоборот, они стали оказывать более благоприятное влияние на детей, чем я; они более эффективно общаются со сверстниками. Лучший способ избавиться от серьезных социальных проблем среди наиболее обездоленных детей – это интеграция, и я не имею в виду цвет кожи. Дети из стабильных, счастливых семей выступают как антитела по отношению к менее удачливым детям».

Когда ребенок приводит домой друга, который, похоже, толкает его на недостойные поступки: ложь, воровство, драки, – нам следует задать себе вопрос: какие скрытые проблемы и потребности выражает поведение каждого ребенка? В первую очередь мы несем ответственность за собственных детей, но если мы заботимся о том мире, в котором живут наши дети, мы также должны волноваться за его друга. Ситуация предоставляет возможность дать сыну или дочери понять, что мы не только озабочены их делами, но всегда готовы понять, посочувствовать и помочь их приятелям и знакомым. Это не означает, что все проблемы будет легко решить. Временами нам придется настоять на конфронтации с другим ребенком. Но подобный эпизод будет обладать большим значением для нас и детей, если мы можем аргументировать, почему мы этого хотим и что наше желание продиктовано не тем, что мы хотим исключить из нашей жизни обиженного и мучающегося человека. Нет, мы просто ищем способ, чтобы облегчить его страдания.

В одном из таких эпизодов участвовал ребенок, полностью поглощенный сексом. «Когда Стефану было пять лет или шесть, – поделилась со мной его мать, – мы обнаружили, что его ближайший друг Питер был инициатором всевозможных игр в “доктора”, взаимного раздевания и мастурбации. Нам стало ясно, что у Питера на самом деле серьезное расстройство. Мы провели со Стивом много бесед о сексе и прочитали вместе много хороших книжек. Стив начал терять интерес к Питеру, но мы не потеряли интереса к нему. Мы поговорили с его родителями, объясняя, что мы не сердимся на него, но озабочены его интересами. Сначала они накричали на нас и сказали, чтобы мы

не лезли не в свое дело. Но через день мать Питера пришла к нам просить прощения. Она поблагодарила нас за то, что мы заставили их посмотреть в лицо факту, который они старались избегать, и сказала, что они пойдут на консультацию к психотерапевту».

Обычно труднее всего бывает родителям, когда их ребенок попадает в компанию и целиком зависит от нее. Группы часто обладают своими особенностями. Подростки, которые сами никогда бы не стали вести себя подобным образом, если бы были одни, похоже, становятся нечувствительны к голосу собственной совести, когда они становятся частью большой группы. Майкл, хорошо воспитанный молодой человек тринадцати лет, был в компании мальчиков, арестованных за кражу спиртного из магазина. «Единственный момент, когда я по-настоящему хорошо себя чувствовал и был по-настоящему счастлив, – рассказывал он судебному психологу, – это когда я был с этими ребятами. Все остальное время я ощущал себя ничтожеством». Шестнадцатилетний Ли сломал обе ноги, когда компания подбила его прыгнуть с крыши одного дома на крышу другого. После он говорил: «Я не могу поверить, что сделал такую глупость».

Отрочество – период наибольшего внутреннего смятения, неуверенности и потребности в одобрении со стороны сверстников. Это время, когда человек наиболее подвержен групповому давлению. Большую опасность представляют эксперименты, которые подросток часто проверяет на самом себе. Они включают пробу наркотиков и гонки на мотоциклах. Родители должны быть начеку и прямо и авторитарно реагировать на любые отклонения от нормы в поведении. Однако ограничения и наказания не будут правильной реакцией. Такие методы толкают ребенка в радушные объятия тех, кто не будет читать ему нотаций. Самое лучшее противоядие – это свободное и честное обсуждение соблазнов и опасностей, которые встречаются на жизненном пути. Нам следует научиться слушать, поощрять наших детей, когда они делятся с нами своими переживаниями. От бесконечных нотаций дети устают и, самое важное, в результате перестают доверять нам. Мы помогаем ребенку думать и вырабатывать свои собственные критические суждения, если проявляем истинный интерес к его жизни.

Временами подростки остро нуждаются в том, чтобы их вывели из ситуации, с которой они не могут справиться. Они обратятся за помощью к взрослым, если будут уверены, что их не станут наказывать. Надо создать такую атмосферу в семье, в которой ребенок без малейшей неловкости мог бы сказать: «Я

хочу, чтобы вы запретили мне гонять на мотоциклах с другими. Я боюсь того, что они делают, но я не хочу, чтобы меня считали хлюпиком».

Никакое обсуждение взаимоотношений между детьми не может быть полным без упоминания о тех из них, кто на разных стадиях своего развития совсем не имеет друзей. Некоторые дети – как и некоторые взрослые – живут такой богатой духовной жизнью, что временами они предпочитают оставаться наедине с собой. А некоторые просто порывают с друзьями, если те начинают их эксплуатировать. Я помню, когда моей дочери было лет семь, она играла во дворе с компанией соседских детей. Неожиданно она всех их разогнала. Не подумав, я сказала: «Если ты так будешь делать, у тебя не останется друзей».

«Но мне они не нравятся, – ответила она. – Они становятся слишком дикими в игре и все ломают». Она была права, интуитивно осознав, насколько лучше быть одной, чем с людьми, которые тебе не нравятся!

Большинство детей проходят через период, когда они отвергают попытки завязать дружбу со стороны других. Бывает, что и их самих отвергают. Станет ли это серьезной проблемой или нет, зависит от реакции родителей. Если мы подавлены и напуганы подобным сообщением, ребенок считает, что он неудачник. Если мы считаем это естественным и убеждаем его, что это временное явление, он получает возможность попробовать еще раз найти друзей.

Родители могут помочь детям сделать шаг навстречу новым друзьям, новым отношениям. Например, единственному ребенку, который слишком долго рос среди взрослых, полезно будет поехать в летний лагерь. Нужно поощрять намерение стеснительного ребенка пригласить одноклассника к себе домой. Организовать необычный день рождения тому, кто переехал на новое место, чтобы он мог пригласить новых друзей.

Самая важная помощь, которую ждут от нас дети, не имеющие друзей, заключена в том, чтобы мы не проявляли тревоги по этому поводу. Припомните временные периоды одиночества в собственном детстве, которые вам удалось пережить. Потом вы приобрели близких друзей, которые разделяют с вами радость и горе. Чем больше мы будем экспериментировать и чем большей свободой мы обладаем, чтобы испробовать все наши возможности, тем лучше мы узнаем самих себя и поверим в свои силы. Познав себя и став взрослыми, мы будем выбирать себе друзей более здраво и разумно.

Когда я заканчивала восьмой класс, мы с Джин разошлись и в мою жизнь вошла Милред. Она была больше похожа на меня.

Наши родители были друзьями. Мы вместе с Милред присоединялись к различным компаниям, в которых наша неуверенность в себе нейтрализовалась тем, что мы общались с молодыми людьми, разделяющими наши интересы. Некоторые из дружеских отношений, которые завязались в последующие несколько лет, сохраняются более сорока лет.

Но я помню Джин в совершенно особом смысле. Она была другой стороной меня, тем, что я не пережила в тринадцать лет. Толстая, боязливая девочка жаждала стать роковой женщиной, страстно желала обрести женственность. Где-то глубоко внутри таилась нежная, открытая, свободная душа. И благодаря Джин эта часть меня вырвалась наружу. Наша дружба изменила и Джин. Позже она рассказала мне, что общение с нашей семьей помогло ей стать мягче, в то время как я стала несколько жестче, более требовательной к жизни.

Мы надеемся, что к тому времени, когда мы вырастем, мы будем совершенными, что все наши возможности будут реализованы. По пути к этой зрелости каждый из нас использует детскую дружбу для того, чтобы восполнить то, чего нет в нашем характере. Лучшее, что мы можем сделать для своих детей, это дать им возможность составить из частей образ того не похожего на других и прекрасного человека, каким может стать каждый из них.

Дети и труд

На родительском совете мы обсуждали вопрос о значении игры в жизни ребенка. Одна мать заметила: «Я согласна с тем, что игра важна, но разве труд не столь же важен?» Он, безусловно, важен, но очень сложно сформулировать, какое место он занимает в жизни ребенка. Я пришла к выводу, что, несмотря на изменение среды, в которой играют дети (новые виды игрушек и доступного нам досуга, естественные различия между игрой в городских и сельских условиях), сама по себе игра изменилась меньше, чем труд, который занимает в жизни людей, пожалуй, самое важное место. С представлением о труде в жизни ребенка труднее иметь дело, поскольку природа труда во всей нашей жизни изменилась самым глубинным и драматичным образом.

Мне приходит на ум множество примеров того, с какими сложнейшими проблемами мы сталкиваемся, когда думаем о труде применительно к нашим детям. Типичным примером будет беседа с родителями десятилетнего Эдди, которых он приводит в отчаяние. Он живой, энергичный мальчуган, и родителям тяжело научить его усидчивости и терпению, когда он что-то выполняет. Будь то дела по дому или домашние задания. Приходится ругать и наказывать его, требуя, чтобы он убрал свою комнату, вынес

мусор, сходил за хлебом и т. д. Взрослые пугаются и приходят в замешательство, сталкиваясь с тем, что он теряет два левых ботинка, оставляет под дождем дорогой велосипед, обладает потрясающей способностью забывать, за чем его послали в магазин. Что они делают не так? Станет ли Эдди когда-нибудь ответственным человеком, способным позаботиться о себе и своей семье?

Во время встреч и бесед с родителями у меня создалось сильное впечатление, что частота подобных жалоб превращает Эдди почти в хрестоматийный пример. В любом обсуждении вопросов, которые волнуют родителей, наиболее распространенным становится вопрос об отношении детей к домашним обязанностям. «Как заставить девятилетнего ребенка убирать свою пижаму?» – спрашивает одна мать, а остальные двадцать невесело смеются в ответ, хорошо понимая ее беду. Другая вызывает ту же реакцию в ответ на свой вопрос: «Честно говоря, я думаю, что мы мало требуем от наших ребят, и не важно, как требуем: умоляем, угрожаем или наказываем. “Война” разражается всякий раз, когда я прошу Питера навести порядок в его комнате или сложить грязное белье в корзину». Все соглашаются, что наши дети испорченные, ленивые, безответственные и не помогают нам в выполнении простейших обязанностей.

Всегда были неугомонные, живые, непослушные дети, которые доставляли родителям тревожные минуты, серьезные опасения. Мы утешаем себя старой формулой, что «дети есть дети». Но в нашем беспокойстве звучит больше тревоги, чем у родителей прошлых поколений. Однажды за обедом, размышляя обо всем этом, я спросила дочь, которая тогда была подростком, что она думает о труде. Она немедленно и без колебаний ответила: «Труд должен быть приятным и интересным». Ее ответ поразил меня. Стало бы любое другое поколение говорить о труде, связывая его в первую очередь с удовольствием? В любом другом предыдущем поколении спонтанный ответ на любой вопрос о труде был бы: «Труд? Ну это для того, чтобы выжить!»

Однажды мы повели нашу дочь и нескольких ее друзей в исторический музей. Их лица выражали удивление и потрясение, когда экскурсовод рассказал им, что детям уже в три года приходилось начинать учиться прясть и ткать; семи-восьмилетние уже помогали своим родителям во время пахоты, в строительстве домов и изготовлении инструментов; что, когда девочке исполнялось двенадцать лет, она хорошо шила и готовила. Никакое из этих занятий не было удовольствием или отдыхом, все это было очень серьезным обучением тому, как выжить в

суровой и опасной действительности.

Тогда никому не приходилось учить ребенка тому, что такое труд; он рождался в мире, где все работали, и знал, что, едва он научится ходить, в его труде уже будут нуждаться. Такую жизнь мы и наши дети плохо себе представляем, и потому мы все чаще сталкиваемся с проблемой, неведомой нашим предкам: как заставить детей выполнять необходимые обязанности по дому?

В дополнение к тому, что наши ежедневные заботы не направлены на выживание, наши представления о труде также изменились под влиянием нового взгляда на образование наших детей. Долгое время учению школьников не придавалось такого важного значения, как сейчас. Большинство умений, необходимых человеку для жизни, требовали владеть определенными навыками, были направлены на то, что надо делать, а не на то, что необходимо для этого знать. Ребенок, который может научиться делать обувь, строить лодки, доить коров, может чувствовать свою значимость для всего общества.

Шестнадцатилетняя девушка, которая шла на швейную фабрику и училась, не чувствовала себя гражданином второго сорта оттого, что имела только восьмилетнее образование. Дедушка Эдди убежал из дома в 12 лет, нашел работу и преуспел в жизни. Если все это выглядит маловероятным, позвольте мне привести документальные подтверждения. Томас Эдисон пошел в школу в 7 лет и был сочтен тупицей: он проучился всего три месяца. Его учительницей стала мать. В 12 лет он начал сам прокладывать свой путь в жизни, торгуя в поездах газетами, сладостями, орехами и печеньем. В 15 лет он был редактором и издателем собственной еженедельной газеты, продолжая с жадностью учиться. Бенджамина Франклина отправили учиться в 8 лет, а в 10 ему пришлось оставить школу и идти работать в мастерскую отца. В 12 лет он стал подмастерьем печатника и самостоятельно выучился арифметике, навигации, грамматике и логике. В 16 лет Джон Рокфеллер работал клерком в фирме по оптовым поставкам, а Эндрю Карнеги заправлял бобины на ткацкой фабрике, когда ему было 13.

Современные дети начинают по-настоящему трудиться куда позже. Мы хотим, чтобы все наши дети независимо от способностей учились. Если кое-кто из них кажется ленивым и безучастным, отчасти это происходит из-за того, что они родились не в том столетии, которое заставило бы их забыть о своих недостатках и самим позаботиться о своем существовании. Мы считаем трудным, а часто невозможным заинтересовать наше потомство в уборке кроватей и уходе за своей одеждой, а может быть, это связано с тем, что мы недооцениваем то давление,

которому они подвергаются. Хорошо, что нашим детям повезло и мы достаточно просвещенны, чтобы не позволить им работать в качестве малолетних рабов в шахтах и на заводах, но как мы обманываем себя, забывая, что часто закабаляем их другими способами. Многие дети предпочли бы пойти работать, чем сражаться с математической задачей или мучиться над сочинением.

Что из этого следует? То, что, несмотря на перемены в жизни, мы твердо знаем, что труд остается существенным моментом в человеческой жизни. Проблема, с которой сталкиваются сегодня родители, состоит в том, как привить ребенку ощущение значимости труда.

Многие из тех, кто может себе позволить рано выйти на пенсию, глубоко несчастны; они предпочли бы продолжать трудиться независимо от экономической необходимости. По многочисленным исследованиям почти всех профессий мы знаем, что, если люди вынуждены по каким-то причинам оставить работу, продолжительность их жизни сокращается на статистически значимую величину; они умирают от одиночества, скуки и ощущения собственной бесполезности. Труд как способ активного участия в жизни продолжает придавать ей смысл.

Нам необходимо по-новому взглянуть на то, что мы делаем у себя дома. Помогаем ли мы нашим детям почувствовать удовлетворение от труда?

Одна из проблем состоит в том, что домашняя работа, которую мы склонны поручать детям, скучна. Это те дела, которые, мы уверены, они могут сделать. Мы никогда не позволяем им мыть тарелки, пока не уверены, что они не разобьют каждую третью. Кроме того, мы склонны поручать им то, к чему сами относимся с презрением. Вместо того чтобы убедить их, что сегодня труд может быть интересен, мы делаем его неприятной повинностью. Одна мать решила эту проблему, разделив всю «черную» работу между членами семьи, в то же время каждый ребенок получил возможность выполнить что-нибудь захватывающее, например приготовить еду, погладить белье или сделать покупки в супермаркете. «Мы начинаем, когда ребенок празднует свой пятый день рождения, – говорила она мне. – И вы будете изумлены, какую вкусную еду приготовит пятилетний ребенок, если будете с удовольствием есть бутерброды с маслом и джемом».

Если наши дети спрашивают «зачем?», когда мы просим их убрать игрушки или навести порядок в гостиной, ответ должен быть честным и реалистичным: для того чтобы создать удобное, привлекательное место, где мы будем делать то, что нам приятно.

Однако мы должны твердо знать, что та работа, которую они выполняют, действительно необходима. Как часто мы требуем совершенного порядка, который не имеет ничего общего с удобством! Нельзя ли изменить или исключить некоторые задания? Один из способов найти правильный ответ на этот вопрос – это умение увидеть: принесет выполнение того или иного труда ребенку чувство удовлетворения, ощущение, что он действительно нужен. Конец света не наступит, если ребенок не вынесет мусор или не вымоет тарелку. Следует подумать о том, как более справедливо распределить между членами семьи обязанности по дому. Мы можем при случае поговорить с детьми о том, что, по их мнению, необходимо сделать. Может быть, они думают, что собаке нужна более просторная будка; или им необходим больший навес для игрушек на улице; может быть, у них появились кое-какие практические соображения о том, как сделать в их комнате более просторный шкаф или как соорудить откидной стол, чтобы сэкономить место. Хорошо всей семьей обсудить, как осуществить эти проекты. Дети гораздо лучше поймут действительное значение труда, если будут делать то, что имеет смысл для них самих, а не является простым выполнением приказания. Слишком часто те причины, которыми мы объясняем необходимость сделать ту или иную работу, кажутся нашим детям глупыми и совершенно несостоятельными, и иногда они, честное слово, правы!

Нам необходимо быть осторожными и без необходимости не вмешиваться в то, что делают наши дети, хотя они могут ошибаться. Слишком часто мы выручаем ребенка, когда он делает что-то не так, как мы хотели бы. А в итоге печальный результат: ребенок не испытывает чувства удовлетворения от выполненной работы. К примеру, малыш вытирает обеденный стол и с гордостью демонстрирует нам, как он это сделал. «Замечательно», – говорим мы и вытираем пятно, которое он пропустил. Человек, который с удовольствием работает, испытывает радость труда. Семилетняя Дэбби шьет фартук с одной широкой завязкой и одной узкой, все должно так и остаться, если вы хотите, чтобы она самостоятельно продвинулась дальше в своем умении.

Нудная работа, к сожалению, пока еще занимает немало места в нашей жизни. Этот факт приходится признать. Детям надо объяснить, что вам тоже не всегда нравится то, чем вам приходится заниматься, но без вас никто не сделает это. Для трехлетнего ребенка это значит: «Если мы вместе уберем твои игрушки, у нас будет время почитать сказку». Для пятилетнего смысл несколько меняется: «Если ты не будешь ставить свой

велосипед каждый вечер в гараж, он заржавеет». И уж совсем по-другому звучит это предложение в обращении к девятилетнему: «Если ты поможешь мне в работе, вымоешь посуду, у меня останется время, чтобы отвезти тебя на футбольный матч».

Ни один ребенок не рождается с инстинктивным желанием выполнять обязанности, которые кажутся ему скучными или надоевшими. Вовсе не сила воли заставляла вашего дедушку пилить дрова каждый день после школы, он просто знал, что если он этого не сделает, то будет мерзнуть зимой. Не надо кривить душой перед сыном или дочерью, говоря, что то, что они делают, жизненно необходимо, лучше просто объяснить им, что их помощь в труде, каким бы неинтересным он ни казался, это выражение любви к окружающим и, безусловно, шаг к самоуважению. Одна мать выразила это очень коротко: «Когда я прошу Джеффа что-либо сделать, он думает, что это еще одна из моих постоянных глупостей, поэтому прежде чем он спросит “зачем?”, я говорю: “Ради любви, просто ради любви!”» Мы должны объяснить, что деньги не имеют никакого отношения к самоуважению и что отсутствие экономического мотива не делает труд бесполезным. Один отец недавно рассказал мне, как он был огорчен разговором со своей шестнадцатилетней дочерью, которая хотела во время летних каникул «просто побездельничать». Отец предложил ей найти работу – временную работу. Он согласился с тем, что она напряженно училась весь год в школе, но отвергал ее доводы, что имеет смысл ничем не заниматься два месяца. Дочь доказывала, что глупо искать работу, потому что она не нуждается в деньгах. Она сказала: «Это тебе ничего не будет стоить. Если ты не хочешь содержать меня, ты можешь этого не делать, у меня достаточно своих денег». На что отец ответил так: «Дело не в деньгах, а в том, как ты собираешься организовать свою жизнь». Даже маленькие дети в силах понять, что осмысленная работа связана с самореализацией личности и не всегда делается исходя из денежных соображений.

Стоит поощрять независимость и самостоятельность сына или дочери, помогая им найти работу, которая принесет им удовлетворение. Не надо слишком строго судить ребенка, ставя во главу угла: убирает он свою комнату или нет. Если это действительно его комната и ему нравится беспорядок, который в ней царит, так ли это ужасно? Пусть он проведет генеральную уборку раз или два в месяц, но сделает это на совесть. Вряд ли он поймет, что такое аккуратность, если вы будете читать ему нотации изо дня в день – это бессмысленно. Оставьте его в покое или пойдите на компромисс; такая позиция взрослого отнюдь не означает, что он поощряет неряшливость, найдите другие пути,

чтобы убедить ребенка, что комнату надо убирать ежедневно.

Чтобы найти их, мы должны полностью изменить наши установки. Не стоит без конца приставать к детям по поводу домашних дел, но стоит быть более требовательными и ждать от них хороших результатов, когда речь идет о том, чтобы они работали во имя достижения собственных целей. Не надо проявлять слабость, безоговорочно выполняя все желания ребенка. Надо приучить его к мысли, что только труд помогает исполнению желаний. Научите его считать деньги и понимать, как нелегко они достаются. Импровизировать, изобретать, делать что-то самому или зарабатывать деньги, чтобы купить то, что хочется, – это самые правильные, очевидные и честные пути, которые приведут к пониманию того, что дает человеку труд.

Если бы я могла начать все с начала и снова стала молодой матерью, я радикально изменила бы свое отношение к покупкам, которые мы делаем, исполняя капризы своих питомцев. Я думаю об этом с болью каждый раз, когда я вижу дорогую гитару, которую мы с дочкой купили по ее просьбе; сейчас она валяется на полу с порванными струнами; а вот швейная машинка, она давно стоит в кладовке и покрылась пылью, дочь умоляла меня купить ее, чтобы самой шить, но за все время мы сшили одно платье… Я слишком много кричала об уборке и была слишком покладиста и снисходительна в удовлетворении всех прихотей дочери. Когда моя дочь стала подростком, она начала понимать связь между тем, что она делает сама, и удовольствием, которое она от этого получает. Возможно, если бы она действительно прикладывала какие-то усилия, чтобы получить определенные навыки в шитье, вязании, штопке белья, они значили бы для нее гораздо больше, чем когда любая просьба выполнялась словно по щучьему велению. Сам процесс обучения помог бы ей понять, что такое труд. Думаю, что я бы меньше сердилась и расстраивалась, если бы вещи, которые она сделала в процессе обучения, были позднее забыты ею или просто-напросто выброшены.

Дети должны чувствовать, что их вклад в общее дело необходим. В одной семье подростка освободили от мытья посуды, потому что два раза в неделю он помогает отстающим товарищам по классу понять то, что они не усвоили по программе. В другой семье генеральная уборка производится всеми членами семьи в субботу вечером, чтобы воскресенье освободить для занятий керамикой, посещения танцевальной студии и других любимых дел.

Никогда раньше детям не предоставлялся такой широкий диапазон возможностей, чтобы они могли найти работу, в которой видели бы смысл и которая способствовала бы их

самореализации. Наши дети могут реально ожидать, что найдут работу, которую будут выполнять с удовольствием; в этом нет ничего греховного или безнравственного! Важно, чтобы они знали: жизнь полноценна тогда, когда человек умеет трудиться.

Часть IX.
Особые люди, особые ситуации

Подросток и телефон

Отец дочери-подростка уехал по делам в Детройт и хотел сообщить своей жене дома в Нью-Джерси, что он не сможет вернуться домой к обеду. Вначале он попытался позвонить из учреждения, в котором он находился. Затем он попробовал еще раз – из аэропорта, перед вылетом самолета. Еще одну попытку он предпринял в аэропорту Ньюарка, надеясь, что жена сможет встретить его. Номер оставался занятым, и, приехав домой на такси, он обнаружил, что его четырнадцатилетняя дочь продолжает разговаривать по телефону. «Я успел слетать в Детройт и обратно, и все за время одного телефонного разговора!» – в сердцах сказал он.

Огорчение, досада, возрастающая ярость, переживаемые этим отцом, мучительно знакомы тем из нас, кто живет – или пытается жить – с подростками. Каждый из нас может привести длинный и разнообразный список причин длинных телефонных разговоров, которые ведут по телефону сын или дочь. Одна из двух девочек достала новый диск с записью Майкла Джексона, который вторая очень хотела послушать, и вот его прокручивают по телефону. Телефон в мире подростков играет роль частной радиостанции, передающей концерты по заявкам. Или в этот день в школе произошло ЧП: неожиданно была объявлена контрольная по математике, и для того чтобы хорошо подготовиться к ней, надо досконально обговорить это кошмарное событие.

Возможно, что какой-то мальчик из 9-го класса не поздоровался с одной из подруг, и она делится с другой тоже с помощью изобретения Эдисона. Они тщательно анализируют причины этого поступка, проводят всестороннее обсуждение, как вести себя в отношении к нему в будущем. Такой разговор, по самым грубым подсчетам, может занять часа полтора. Случается и более «серьезный» кризис на тернистых дорогах любви: непонимание, ссора, задетые чувства. Рассказ о нем сопровождается обильными слезами, длительным молчанием, отрывочными замечаниями, произнесенными шепотом, чтобы взрослые, не дай бог, не услышали его, телефон уносится в ванну… Тут уж трудно определить, сколько он будет длиться.

Родители начинают возмущаться. Они кричат, пытаются прекратить затянувшийся разговор, интересуются, смогут ли они связаться с внешним миром в интервале с трех часов дня до

десяти часов вечера. Мы шутим над этим (чтобы не расплакаться), мы благодарим бога за те часы, когда наши дети в школе, и, пользуясь редкой возможностью, мы можем позвонить подруге, у которой «аналогичный случай», и выразить ей свои соболезнования.

Родители попробовали всевозможные договоры и решения. Во многих семьях «решили» телефонную проблему, разрешив детям иметь собственные телефоны. Это особенно правильно – и возможно, наиболее оправданно – в домах, где приходится постоянно пользоваться телефоном из-за профессии родителей или по каким-либо другим причинам. Некоторые родители так и поступают, просто потому что чувствуют, что могут себе это позволить. Другие же, кто не может себе этого позволить, продолжают бороться за один телефонный номер, чувствуя, что это вопрос семейного сотрудничества и взаимного уважения и что если решить его «слишком просто», то они потеряют больше, чем приобретут. В некоторых семьях, где родителям приходится целый день отбиваться от слишком большого количества людей, длительные разговоры подростков по телефону встречают, в общем, одобрение. Как сказал один отец, «это лучшее из когда-либо изобретенных средств против того, чтобы к тебе приставали».

Все мы ведем себя в этой ситуации по-разному, в зависимости от потребности и установок, которые руководят нами. Но часто подобные ситуации загоняют нас в тупик. Может быть, мы вели себя по-другому, понимая, почему телефон становится для них важной «жизненной артерией»? Сохранится ли эта привязанность навсегда? Что греха таить, сегодня многие взрослые тоже любят долго разговаривать по телефону, но надо честно признать, что они составляют относительно малую группу в сравнении с юными телефономанами. Что же тогда делает его таким важным и значимым для наших детей-подростков? Когда мы думаем об этом, стараясь найти ответ на вопрос, чаще всего мы не находим ответа. Не происходит ли это потому, что наши дети выросли в мире, где телефон – наиболее распространенное средство общения?

Несомненно, для этого есть немало причин, но, на мой взгляд, есть одна наиболее специфическая, отвечающая на поставленный вопрос и помогающая родителям более терпимо относиться к этому явлению.

Мне довелось присутствовать при разговоре двух психотерапевтов, которые пришли независимо друг от друга к одному выводу: некоторые из их пациентов намного лучше воспринимают «телефонную терапию», чем непосредственный

личный контакт. Оба отмечали, что некоторым пациентам, которые позвонили им в периоды тяжелых депрессий, хорошо помог телефонный разговор, эффект от него был намного выше, чем от аналогичных разговоров в клинике. В нескольких случаях пациенты уезжали, но телефонный контакт с ними лечащих врачей не прерывался. Придя к такому выводу, врачи продолжали свой эксперимент, поделились своими мыслями с другими психотерапевтами и убедились, что этот факт не единичен. Такое общение, по-видимому, больше устраивало тех пациентов, которые были не способны спокойно устанавливать насыщенные эмоциональные отношения. Это обычно были люди, обладающие высоким интеллектом, но тяжело вступающие в отношения с другими.

Слушая их, я подумала, что для взрослых подобное положение вещей является явным отклонением от общепринятых норм, а вот подобное в поведении подростков нельзя считать ненормальным. Период перехода от детства к взрослости – время мучительного познания себя и ужасной неуверенности в том, как вести себя по отношению к сверстникам и взрослым. Оно настолько переполнено неожиданностями и сомнениями, что подросток теряется в них. Мать пятнадцатилетней девочки отразила то, что хорошо чувствуем все мы: «Они ходят стаями, чтобы не было видно каждого из них, и избегают дневного света, так им требуется, чтобы не видеть самих себя!»

Разве не лучший способ общаться с людьми в этот период по телефону! Когда я поделилась своими предположениями с другими родителями, они согласились с тем, что подростки часто устанавливают намного более тесные и удовлетворяющие их заочные «телефонные» контакты, чем если бы они вступали в них очно.

В прежние времена первые пробы молодые люди, вступая во взрослые взаимоотношения, возможно, осуществляли с помощью писем; теперь телефон заменил переписку. Оба способа общения возможны для молодых людей и дают возможность высказать свои самые сокровенные чувства, не стесняясь глаз собеседника.

Подростковый возраст – период, когда человек движется в направлении взрослых взаимоотношений, предполагающих самые сильные и глубокие чувства. Это время, когда молодые люди познают свои собственные переживания, открывают свое неповторимое «Я». Это тот момент человеческой жизни, когда он чувствует себя маленьким и ранимым, ему бывает невыносимо находиться близко к другим, видеть их и быть видимым самому. Мысли и чувства, которыми подростку надо и хочется поделиться, слишком личные, они переполняют его, и их легче всего открыть

тогда, когда ты сам остаешься физически анонимным.

Одна мать поделилась своим наблюдением: «Судя по тому, что дочь мне рассказывает, она и ее друзья обсуждают по телефону некоторые из наиболее интимных и мучительных проблем. Однако когда кто-либо из них приходит к нам домой, они, похоже, гораздо меньше говорят о личных и серьезных проблемах. Ребята много смеются, слушают музыку, готовят вместе уроки, но я чувствую, что самым сокровенным они делятся по телефону».

Вырастая, все мы должны освоить способы и приемы взаимоотношений с другими. Когда ты слишком неуверен в себе и не знаешь, кто ты есть на самом деле, когда ты чересчур застенчив, телефон может служить мостиком через пропасть страха и неготовности к контакту с другими людьми, он помогает тебе освоиться и прививает навыки, чтобы в будущем твое поведение стало естественным.

Многие подростки, которых под дулом пистолета не заставишь читать книги, могут читать друг другу стихи по телефону, а те из них, которые умрут от стыда, но не признаются, что все еще увлекаются сказками и детскими играми, с удовольствием разыгрывают по телефону мини-спектакли, сочиняют «небылицы». Они могут делиться мыслями и переживаниями, которые привели бы их в невыносимое смущение, если бы они при этом видели друг друга.

Осознание нами этих странностей подросткового периода позволяет более терпимо относиться к их телефономании! Это не означает, что надо разрешить говорить по телефону без ограничений, подобное нереально и вряд ли принесет пользу. Намного больше пользы в том, чтобы научить молодых, как жить с другими людьми, уважая их просьбы и идя на компромиссы.

Родители должны признать нормальным желание подростков общаться по телефону и проявить готовность пойти на компромисс. Например, они могут делать большинство своих телефонных звонков в течение дня и попросить друзей и родственников, по возможности, звонить до прихода сына или дочери из школы. Затем, если подросток просит отвести ему время на свои разговоры, в семье должна быть договоренность, чтобы после любого длительного разговора по телефону он оставался свободным, по крайней мере, полчаса. Один из примеров такого компромисса я наблюдала в семье, где к сумме, выдававшейся сыну-подростку на карманные расходы, были добавлены деньги на пользование общественными телефонными автоматами.

За время жизни последнего поколения многое претерпело

изменения. Люди делятся друг с другом такими вещами, о которых раньше никогда не говорилось даже в тесном дружеском кругу. Отношения стали более искренними и открытыми, и вполне логично, что подросткам требуется время для того, чтобы достичь такой же откровенности с другими на первых порах заочно, по телефону. Если же и взрослея они продолжают находить такой способ общения наиболее приемлемым, это должно обеспокоить родителей. Существуют люди, которые, даже будучи взрослыми, остаются «телефонозависимыми» и более непринужденно общаются с другими по телефону, избегая личных бесед. Современный образ жизни вполне способствует этому. Очень часто в работе и повседневной жизни мы годами разговариваем с теми или иными людьми только по телефону, никогда не встречаясь. Те из взрослых, кто постоянно отдает предпочтение такому виду взаимоотношений, остановились в своем развитии; телефон не может быть здоровым или зрелым заменителем личных контактов даже в механизированном и автоматизированном мире. Жизненный опыт, нормальный процесс взросления, постоянный интерес и забота о детях помогут постигнуть сложную и интересную науку человеческих отношений.

Когда дочь говорит: «Мне надо сбегать к подруге. Случилось кое-что замечательное, и мне нужно видеть ее лицо, когда я расскажу…» – или сын сообщает: «Боб, я не думаю, что такие важные вещи стоит обсуждать по телефону, давай обсудим это завтра в школе», – мы можем быть уверены, что наши дети обрели уверенность в себе, чувство собственного «Я». Это позволит им перейти к более истинным и глубоко удовлетворяющим их контактам в жизни.

Не ищите злодеек среди мачех!

Смышленый семилетний ребенок был сегодня очень задумчив. Его родители развелись несколько лет назад, и вот теперь оба вступили в повторный брак. «Когда так много людей разводятся, а потом женятся на ком-то другом, не будет ли отчимов больше, чем отцов?» – спросил он мать.

«Твой вопрос достаточно разумен, – ответила она. – По крайней мере, я могу понять, почему ты так чувствуешь».

Поскольку один из каждых пяти детей переживает развод своих родителей и около 75 % разведенных пар заключают повторные браки, число отчимов, безусловно, растет стремительными темпами. В результате этого явления, которое в наше время превращается в закономерность, семейная жизнь становится намного сложнее.

Начнем с того, что и взрослые, и дети вносят в новые

отношения свой багаж воспоминаний, страхов и фантазий, поэтому, решая возникающие проблемы, нужно знать не только о ваших собственных, часто личных реакциях, но и о реакциях ваших детей. Родители и их новые супруги часто настолько стремятся преуспеть в новой жизни, что вместо того чтобы честно оценить подобную ситуацию как травмирующую, воображают, что семейная ячейка уже существует. На деле же семья только начинает складываться, и, отрицая это, мы существенно осложняем ситуацию.

Новоиспеченный отчим рассказывал мне: «Практически не имеет значения, как я пытаюсь обращаться с Дэнни. Он настолько испуган тем, как его собственный отец кричал на мать, что не дает мне подойти к нему». Одна мачеха грустно заметила: «Даже теперь, через четыре года, между Эдом и его первой женой остается так много “незажившего”, что мой пасынок Алекс не может успокоиться и признать, что я стала частью его жизни. Он все еще думает, что я украла его отца. Он не в силах понять отношения, которые были между его родителями».

Когда ребенок входит в новую семью, он приносит с собой свое прошлое, хорошо это или плохо, но это так. Он также несет с собой свои раны, которые нельзя вылечить за один день. Понимая это, одна проницательная мачеха сообщила мне: «Те два мальчика, которые достались мне в наследство, были самыми большими лентяями на свете. Я чуть с ума от их безделья не сошла в первые месяцы. Но я не поднимала из-за этого шума. Я ждала, пока все уляжется, дети узнают меня, станут более непринужденно чувствовать себя и у них наладятся дела в школе. Когда обстановка нормализовалась, я объявила: “В нашем доме не будет лентяев!” Через полгода наши отношения стали такими, при которых можно делать замечания, хвалить и наказывать, то есть делать все то, что позволяют себе родители, воспитывая детей».

На первых порах ребенок обязательно устроит проверку матери и отчиму. Вспоминаю жалобу мачехи: «Мария сводит меня с ума! Она делает все возможное, чтобы я потеряла терпение и сказала, что не буду с ней жить. А я так старалась помочь ей пережить то, что мать оставила ее, уйдя к другому человеку, и теперь даже не пытается встретиться с дочерью. Это ощущение отвергнутости нелегко пережить. Но она ведет себя как маленькое чудовище. Как долго это будет продолжаться?»

Отвечу, что это может продолжаться еще какое-то время, но положение должно измениться к лучшему, потому что мачеха понимает положение дел, осознает всю сложность создавшейся ситуации. Помните, поведение ребенка по большей части

неосознанно, даже если оно и не выглядит таким. Можно разрядить атмосферу, сказав: «Должно быть, трудно доверять новой маме и поверить в то, что она полюбит тебя и останется с тобой. Но мы будем очень стараться, чтобы это было так, независимо от того, как ты себя будешь вести. Ты замечательный ребенок, и не твоя вина, что твои мама и папа разошлись».

Лучший способ обсудить сложные переживания каждого из членов вновь образовавшейся семьи – это поговорить о них, а поскольку детям трудно сформулировать свои чувства, основная тяжесть ответственности ложится на взрослых. «Что помогло нам выжить, – признался мне один отец, – так это то, что мы учили детей говорить обо всем откровенно, не скрывать от нас то, что их волнует. А это не просто. Мы, взрослые, напуганы тем, что пережили, и сначала я был склонен забыть о прошлом. Дети боялись даже упоминать о нем, потому что они чувствовали, что этим причинят боль и мне, и новой маме. Но мы почувствовали облегчение, когда все их беспокойство вылезло на поверхность».

Частично воспоминания, которые дети приносят с собой в новую семью, объясняются тем, что они не готовы к вступлению в незнакомую им жизнь. Моя подруга вспоминала: «Когда мне было десять лет, нас с братом отправили в летний лагерь. Когда мы вернулись домой, мама встретила нас у автобуса и спокойно сообщила, что вышла замуж и что мы едем в новый дом. Мы знали того человека, за которого она вышла замуж, и однажды встречались с двумя его детьми, но я помню, что я почувствовала, что нас предали. Отчим старался хорошо относиться ко мне и к брату, но у нас так и не сложились близкие отношения».

Дети скорее привыкнут к новому человеку, если его заранее представят им и осторожно расскажут о том, что произойдет. Важно, чтобы они могли поговорить между собой о том, что они ощущают в связи с этим сообщением.

Одной из основных причин, почему прошлое занимает такое важное место в притирке между детьми и их отчимами и мачехами, – это то, что ребенку приходится испытывать конфликт между привязанностью к старым и новым родителям даже в том случае, если биологические родители не являются постоянной частью его жизни. Одна мачеха рассказывала: «Я всегда думала, что будет проще, если мать Ронни просто исчезнет со сцены. Пока она жила в том же городе, между нами существовало своего рода соперничество; мальчик не мог определить, кому из нас принадлежит власть, и ссорил нас друг с другом. Но когда она уехала, он был в таком отчаянии, страшно переживал, и весь комплекс его чувств, связанных с этим событием, еще больше усилил разрыв между нами». Положение дел еще больше

обостряется, когда отношения между разведенными родителями продолжают оставаться напряженными. И они принимают еще более запутанный характер, когда отчимы и мачехи занимают позицию, противоположную по отношению к биологическим родителям, стремятся любым путем расположить к себе детей. «Я очень старалась сохранять нейтралитет, – вспоминала одна мачеха. – Но когда я услышала, как мать Джулии кричит на нее по телефону, а потом Джулия сказала мне, что любит меня больше, чем свою мать, я сдержалась от искушения сыграть роль, которая, знаю, не принесет пользы Джулии и мне в будущем. Я не стала с пренебрежением отзываться о матери, говорить, что она злая и я понимаю, почему девочка так говорит. Ведь рано или поздно, став взрослой, Джулия не простила бы мне этого».

Проблема раздвоенности возникает тогда, когда ребенок не все время живет у отчима или мачехи, а время от времени меняет местожительство, живя то с матерью, то с отцом. Кэти живет зимой в Нью-Йорке с матерью, а летом в Калифорнии с отцом и его новой женой Лиз. Вначале Кэти, похоже, противилась всему, что пыталась делать Лиз: стричь ее, покупать ей новые платья, возить ее в Диснейленд – ничто не соблазняло Кэти. Наконец, Лиз осенило, в чем может быть дело. «Кэти, – сказала она, – я не стараюсь занять место твоей матери. Я просто хотела бы быть твоим другом». После этого Кэти смягчилась.

Существует интересный момент в вопросе привязанности. Если отношения с биологическими родителями в целом были хорошими и здоровыми и они разумно себя ведут, разведясь или вступив в новый брак, ребенок не чувствует вину, когда у него устанавливаются теплые отношения с отчимом или мачехой. Однако если же первые ведут себя неправильно, настраивая ребенка друг против друга, он вступает в конфликт со вторыми. Детям очень трудно признать недостатки своих биологических родителей. Еще труднее приходится ребятам, когда они сравнивают их с новыми, которые на самом деле обладают достоинствами, не присущими настоящим родителям. В результате мачехи и отчимы принимают на себя весь гнев и страхи, которые, по-видимому, скорее относятся не к ним, а к родителям, оставившим ребенка. Он требует: «Не смейте быть лучше, чем мой отец (или мать), потому что тогда мне придется признать его (или ее) несовершенство».

Мачеха или отчим должны иметь это в виду и не допускать возникновения подобной ситуации. Когда ребенок говорит: «Моя мать пекла пироги лучше», или «Мой папа умеет играть в футбол», или «Моя мама никогда не заставляла меня мыть посуду», – бесполезно ощущать в этих словах вызов или угрозу и

стараться изо всех сил превзойти тех, к кому ребенок привязан. Для него будет гораздо полезнее, если мачеха или отчим скажут: «У каждого, с кем ты встречаешься, есть свои сильные и слабые стороны. Вместо того чтобы сравнивать меня с твоей матерью (или отцом), я надеюсь, мы с тобой когда-нибудь порадуемся тому, что найдем что-то хорошее в каждом из нас».

Одна из наиболее вероятных, часто травмирующих проблем, с которыми сталкиваются новые родители: как добиться послушания младших? Один отчим сетовал на то, что ему никак не удается заставить своего пасынка слушаться его. «Только мой настоящий отец может указывать, что мне делать», – заносчиво провозглашал мальчик. В конце концов отчим ответил ему словами, которые должен был сказать в самом начале: «В доме у твоего папы живут по правилам, которые устанавливает он; в моем доме это делаю я и твоя мать».

Подобные проблемы часто возникают в семьях, в которые дети приезжают только на выходные или каникулы. Это происходит потому, что «дом, в который приезжают в гости», они считают не настоящим, а местом, отведенным исключительно для удовольствия и развлечения. Нужно постараться, чтобы для них оба дома были настоящими: оба для удовольствия, оба для искренних взаимоотношений.

Решить подобную задачу непросто, но матери и отцы, впрочем, как и отчимы и мачехи, должны понимать своих подопечных и быть уверенными в том, что дети их поймут, если они будут вести себя с ними естественно, не создавая конфликтных ситуаций, понимая всю ответственность, которая ложится на них за воспитание своих питомцев.

Взрослые часто позволяют себе соперничать, добиваясь от ребенка любви. Должен или нет он звать своего отчима по имени? Должен ли принять его фамилию, если тот его усыновил? В обсуждении этого вопроса должны принять участие все заинтересованные лица, но это возможно только в том случае, если родители понимают, что не должны обижаться, когда дети ответят им искренне.

Другие вопросы, которые нередко возникают в подобных случаях: кто из родителей будет ходить в школу на родительские собрания? Кто из них будет выбирать летний лагерь для детей? Эти проблемы не возникают, если один из биологических родителей полностью снимает с себя ответственность за воспитание дочери или сына. Но сейчас, когда все больше разведенных родителей поддерживают дружеские отношения между собой, в особенности если это касается детей, подобные вопросы действительно требуют разумного подхода к их

решению. Будет лучше всего, если взрослые заранее договорятся, как вести себя в том или ином случае. Часто дети сами находят выход. «Мне хочется, чтобы отчим и мама пошли на школьную ярмарку, – сказала одна семилетняя девочка, – а ты, папа, своди меня в цирк. Мама всегда ходит в школу, но она ни разу не водила меня в цирк, поэтому мне хочется, чтобы было так».

На первый взгляд может показаться, что маленьким детям будет легче приспособиться к отношениям родителей, но данные, полученные социологами, не подтверждают это предположение. Верно, что малыши настолько нуждаются в заботе отца и матери, что, скорее всего, они не будут вести себя враждебно в новой обстановке, тогда как подростки могут открыто выражать свою ревность, тревогу и обиду на взрослых. Но и у дошкольников тоже есть способы показать свое отношение к переменам, происходящим в семье. Одна мачеха рассказывала: «Когда мы с Фрэнком поженились и Джонатан стал жить с нами, ему было всего три года. Он цеплялся за меня, требовал ласки и никогда не был непослушным. Я была в восторге, пока у него не начались ужасные ночные кошмары, энурез и жуткие истерики. Я поняла, что он страдает от развода и нового брака так же, как страдал бы любой ребенок. Он был слишком мал, чтобы сказать об этом, но то, что с ним происходило, чутко отражало его настроение и отношение к тому, что случилось». У меня есть подруга, которая вышла замуж за отца двух сыновей-подростков, и она сходит с ума, потому что они не пытаются скрывать свою враждебность по отношению к ней. Я пыталась ее утешить, говоря, что, «по крайней мере, ее пасынки достаточно взрослые, чтобы сказать, что они переживают, и от ее реакции на их поведение зависит, как они поведут себя в дальнейшем».

Некоторые дети не сопротивляются тому, что с ними происходит, других выбивает из нормального ритма жизни самое незначительное изменение обстановки. Очевидно, что у мачехи или отчима тоже могут быть свои особенности, и процесс приспособления к новым условиям у них тоже длится довольно долго. Пытаясь оценить, что же происходит, взрослым следует сначала постараться разобраться в собственных действиях и реакциях. Необходимо получить от биологических родителей всю возможную информацию о том, как ребенок реагировал на трудные бытовые ситуации, которые и раньше встречались в его жизни. Вновь и вновь я слышу от мачех и отчимов: «Так трудно определить, повлиял ли на поведение моего ребенка развод, или он просто-напросто невзлюбил меня, или всегда так себя ведет».

Когда ребенок приспосабливается к новой ситуации, для него важнее всего почувствовать, что новый брак удачен. Подвергая

испытаниям свои новые семьи, дети испытывают не только своего отчима или мачеху, они испытывают на прочность и сам новый брак отца или матери. В основе поведения, которое выглядит как «разделяй и властвуй», лежит вопрос: действительно ли это прочный брак, или он не выдержит моего плохого поведения? Детям нужно дать понять, что брак на первом месте и что иначе не может быть для всех хорошего дома. Одна мачеха сказала своему пасынку Джо, когда у них возникла стычка: «Послушай, Джо, я люблю твоего отца. Я вышла замуж за замечательного человека! Я хочу сохранить его». Ничто другое не было бы для Джо лучшим утешением.

Что еще следует специально обсудить, так это то большое волнение, в котором вообще пребывают все члены семьи: сложится ли все к лучшему, или произойдет еще одна катастрофа? Бесполезно говорить себе или ребенку, что это никогда не повторится; никто не может быть в этом уверен. Гораздо более полезно будет сказать: «Мы любим друг друга и надеемся, что для всех нас все кончится хорошо. Это потребует немало времени, и нам надо не забывать говорить друг другу о том, что каждый из нас чувствует».

Если такой вариант взаимного участия и доверительного общения кажется необычайно сложным, то в особенности на первых порах будет очень полезно пройти курс семейной терапии. Бывают времена, когда каждая семья может выиграть, прибегнув к услугам квалифицированного консультанта. Он поможет ей чувствовать себя в достаточной безопасности для того, чтобы не скрывать свои истинные чувства. В результате все члены семьи смогут понять, что не стоит паниковать, если на первом этапе возникают вполне понятные трудности, которые со временем исчезнут. Ничто из происходящего не фатально. На самом деле возникающие проблемы можно решить, не пытаясь добиваться этого сию минуту. Надо набраться терпения, проявить максимум выдержки, чтобы в результате достигнуть взаимопонимания и спокойствия.

Как детям справиться с разочарованием

К тому времени, когда я встретила Дженет, все четверо ее детей выросли и жили самостоятельно. Я была изумлена, обнаружив, что им удалось закончить и школу, и колледж, несмотря на то что она одна их воспитывала. Когда мы подружились, я спросила, как ей удалось противостоять трудностям и добиться подобного результата. «Все началось с нашего путешествия в горы, которое мы проделали во дворе», – ответила она.

Муж Дженет был азартным картежником, она узнала об этом

спустя годы совместной жизни. Когда обнаружилось, что, проиграв, он заложил их дом, истратил все сбережения и даже потерял свою работу, он однажды, не говоря ничего, ушел из дома и бросил семью. Вот что рассказала Дженет: «Все случилось в июле. А до этого мы много месяцев мечтали о совместном путешествии в горы. Я думала, что Джордж просто устал от работы, и настояла на том, чтобы он взял месячный отпуск. Мы с детьми от корки до корки изучили путеводители, карты, описания стоянок, читали книги о путешественниках и открыли, что геологические факторы были причиной образования каньонов и самих гор. За день до того, как мы должны были отправиться в эту увлекательную поездку и дети были переполнены ожиданием ее, разразилась катастрофа: я узнала истинную причину усталости мужа. Я, конечно, была в состоянии шока. Единственное, что волновало меня, как перенесут все эти неожиданные события дети и как сделать так, чтобы мы продолжали жить интересной, наполненной жизнью, не впали в транс. Мне казалось, что первой проверкой того, удастся ли нам это, будет то, совершим ли мы путешествие».

Денег оставалось совсем немного, но туристское снаряжение было уже куплено, и Дженет объявила четверым испуганным детям: «Мы отправляемся в путешествие! Но мы будем путешествовать в нашем собственном дворе!»

Семья жила в доме, к которому примыкал участок, заросший лесом. Дженет созвала семейный совет, на котором решалось, что можно сделать. «Мы поставим палатку в лесу и будем жить на улице», – сказала она детям. Они сначала были слишком потрясены и растеряны, чтобы проявить хотя бы малейший энтузиазм и поверить матери. «Вначале они просто выполняли все мои прихоти, – продолжила рассказ Дженет. – Мне кажется, они прикидывали, не сошла ли я с ума».

Мать предложила установить основные правила путешествия. Девятилетняя Дженни сказала, что ей кажется, что нужно разрешить на это время пользоваться туалетом и холодильником в доме. Деннис сказал, что он построит очаг для того, чтобы готовить на улице; Чарли пообещал поставить палатку и принести спальные мешки и одеяла. Шерон попросила, чтобы ее назначили поваром, кроме того, она будет сообщать об истории тех мест, куда направятся туристы. Дженни должна была помогать Шерон убирать после еды. Они один раз сходят в магазин и будут хранить запас еды в холодильнике. Сначала Дженни, Дженет и Шерон пошли за покупками, мало-помалу детей все больше и больше вдохновляло приключение во дворе. «В конце концов их уныние переросло в возбуждение, –

рассказывала Дженет. – Я понимала их состояние и постаралась, чтобы они знали об этом: “Вам трудно сейчас понять все, что произошло с папой, но мы не можем изменить того, что случилось. Нам поможет выстоять и продолжать жить дружно и интересно стремление поддержать друг друга, не предаваясь отчаянию”».

Каждый день вся семья изучала карту, вычисляя, сколько километров мы проехали на машине, планируя поездки по окрестностям, читая о них, распевала песни, рассказывала истории у вечернего костра. Однажды ночью Дженни так туго застегнула молнию на палатке, что Шерон не могла вылезти из нее, чтобы сходить в туалет. Пытаясь выбраться наружу, она опрокинула палатку на остальных спящих. Кошка и собака путешествовали вместе со всеми. Несколько раз все члены семьи решали, что они должны остановиться в мотеле с бассейном, тогда все играли в футбол и бадминтон и занимались ритмической гимнастикой. «Это было потрясающее путешествие, – рассказывала мне Дженет. – Мы были в Большом Каньоне, в Йеллоустоунском и Тетонском парках – все это у себя в голове и по картинкам из книжек».

Меня настолько заинтриговало такое замечательное творческое преодоление травмирующего жизненного события, что я почти забыла свой первоначальный вопрос о том, как дети стали такими сильными и изобретательными. Но в конце концов я спросила Дженет, почему этот конкретный опыт кажется ей столь значительным. «Вместо того чтобы уйти в разочарование, мы противостояли ему, и чувства, которые мы ощущали во время путешествия, оттеснили его, хотя все мы испытывали боль от того, что произошло в семье, мы не позволили боли одолеть нас».

С тех пор, как я услышала эту историю, я много думала о значении разочарования в жизни ребенка. В жизни каждого ребенка случаются события, которые приносят ему разочарование, но они очень различны: ты можешь страдать из-за того, что тебя не пригласили в гости, можешь сломать ногу и долгое время не иметь возможности играть в бейсбол. Разочарование может сопутствовать переезду в новое место: приходится оставлять друзей и не участвовать в школьном спектакле. Исходя из жизненного опыта, мы понимаем, что такого рода переживания присущи каждому человеку, но для ребенка, который опытом не обладает, подобные события могут казаться огромными, он уверен, что пережить их невозможно, и взрослым необходимо прийти ему на помощь, выработать стиль поведения в подобных ситуациях, научить его не отчаиваться, не опускать руки, а попытаться справиться с собой, выйти победителем.

Недавно мне представилась блестящая возможность наблюдать, как дети по-разному ведут себя, реагируют на разочарование, и меня не удивило, что их реакции отражали установки взрослых, которые были рядом с ними. Однажды я стояла в очереди за билетами в кино и вдруг услышала, как кассир объявил, что на этот сеанс все билеты проданы. Я с интересом наблюдала, как вели себя после этого сообщения взрослые и дети. Взрослые кричали на плачущих детей: «Прекрати плакать сейчас же, я больше не возьму тебя в кино!» или «Если ты не прекратишь ныть, я тебя отшлепаю!» – ответом на эти угрозы были громкие рыдания. Стоящая передо мной женщина с тремя детьми произнесла: «Да, очень неприятно, что так получилось. Я понимаю, ребята, вы расстроены, я тоже. Давайте подумаем, как мы проведем время сегодня. Завтра мы придем сюда еще раз, но нужно решить, что еще может нас порадовать». Ребята спокойно выслушали ее и стали выдвигать свои предложения.

Конечно, установки взрослых не полностью определяют, как будет вести себя разочарованный ребенок. Все по-разному ведут себя в подобных случаях и по-разному преодолевают их. Некоторые из детей, стоявших в очереди за билетами в кино, выглядели расстроенными. Один мальчик всю дорогу пропрыгал на одной ноге; маленькая девочка бежала за родителями, сотрясаясь от рыданий. Я слышала, как ее отец сказал, обращаясь к жене: «Вот Грета Гарбо в одном из своих великих спектаклей!» Поскольку мы стояли рядом в очереди и испытали одно и то же напряжение, он повернулся ко мне и сказал: «Скоро она забудет о своем огорчении и будет радоваться, что мы идем в кафе-мороженое».

В драматических переживаниях очереди в кино были налицо все составляющие успешного преодоления детских разочарований. Дети, чувствующие поддержку и сочувствие родителей, быстрее других пришли в себя. Кроме того, было ясно, что у каждого из нас есть свой способ, помогающий справиться с несчастьями. Когда старшие осознают эту разницу в реакции младших, те способны воспользоваться своими внутренними ресурсами для того, чтобы вернуть хорошее настроение.

Если мы помним о возрасте ребенка и учитываем его, когда видим, как он реагирует на происходящие события, нам не трудно понять его состояние в разных ситуациях. Способность переносить разочарование приходит с возрастом и с опытом. Для трехлетки нормально, если он безутешно плачет, когда разбилась его любимая игрушка; для семилетки естественно громко и долго рыдать, когда он заболел гриппом в канун своего дня рождения;

для подростка нормально впадать в депрессию (по крайней мере, на 48 часов), когда девочка, которая ему нравится, решила пойти на дискотеку с другим. Требуется много времени, чтобы вырасти и начать относиться к подобным огорчениям разумно.

По-видимому, для ребенка будет полезно, если вы отвлечете его от огорчений, дав возможность заняться чем-нибудь другим. Он утешается, когда ему помогают осознать, что есть выход из данной ситуации, и предлагают другие варианты, которые не менее интересны. Часть тех обсуждений, которые велись вокруг кинотеатра, и была посвящена серьезному рассмотрению таких альтернатив, как поход в дельфинарий; в кафе-мороженое; в бассейн; возвращение домой, чтобы поиграть в «Монополию»; покупка в магазине каких-нибудь семян, чтобы, как только дождь кончится, можно было посадить овощи в саду.

Другое общее правило для восстановления нормального состояния состоит в том, что мы можем справиться почти со всем, что с нами происходит, если не чувствуем себя полностью беспомощными. Серьезное рассмотрение альтернатив проведения свободного времени помогает передать ребенку чувство, что он способен одолеть несчастье: что есть немало дел, которые ему под силу. Выбор предполагает чувство контроля и независимости. Когда у ребенка возникает сильная вспышка раздражения, вызванная разочарованием, не исключено, что он чувствует, что нет выхода из данной ситуации, что все потеряно. Захваченный минутным переживанием, он не способен думать о чем-либо другом. В этот момент помощь родителей очень важна: она дает возможность ребенку обрести контроль над своим поведением, показав, что есть возможность исправить положение, что оно не безвыходно, надо только всем вместе подумать, как его исправить.

Иногда взрослые перегибают палку, стараясь смягчить разочарование у детей. Одно дело – предложить небольшое утешение, такое как конфета или мороженое, но совсем другое – сильно реагировать на огорчение ребенка, не давая ему возможности преодолеть собственные неприятности. К примеру, моя подруга Дженет, возможно, могла бы одолжить денег и отправиться со своими детьми в настоящее путешествие. Она не сделала этого, потому что понимала – это была бы искусственная реакция на то, что случилось в семье. Бывают случаи, когда мы вынуждены отказаться от каких-то удовольствий и нам приходится претерпеть страдание. Если мы стараемся уберечь ребенка от любого мучительного переживания, мы лишаем его возможности научиться вести себя в подобных ситуациях.

Непросто выдержать в эти минуты равновесие между

жестокостью и состраданием. Жестоко говорить ребенку: «Нам придется переехать, потому что отца посылают работать в другой город, и я не желаю больше слышать твое хныканье по этому поводу». Вряд ли стоит утешать его так: «Бедный мой! Тебе придется привыкать к новой школе и новым друзьям, я просто не знаю, как ты сможешь это перенести!» Первое заявление не оставляет места для нормального страдания и страха, а второе – дает понять ребенку, что он слишком некомпетентен, чтобы иметь дело с реальностью. Гораздо более полезным будет сказать что-то вроде: «Послушайте, ребята, нам всем предстоит переезд, это очень мучительно, но надо справиться с трудностями сообща».

Когда мне было одиннадцать лет, я заболела ревматизмом. В то время единственным его лечением был постельный режим. Врач, осмотревший меня, сообщил, что я не буду ходить в школу до конца года. Это было оглушительным потрясением, но мои воспоминания об этом периоде жизни совсем не так ужасны. Лучше всего мне запомнилась газета, которую я выпускала в постели. Она называлась «Новости постели», и каждую неделю родители и брат давали мне заметки, стихи, рассказы и иллюстрации, которые я затем помещала в ней. Я сама писала колонку редактора, и каждую неделю вся семья собиралась у моей постели, и мы вслух читали газету.

Я стала выращивать разные растения из семян, в основном это были апельсины и грейпфруты; сделала массу глиняных фигурок и пепельниц; выучилась вязать; делала кукол и общалась с друзьями, которые приходили ко мне. К концу моего домашнего заточения мы устроили «Семейную ярмарку», на которую пригласили всех знакомых, на ней были представлены вещи, которые я сделала за зиму. Деньги, вырученные на ярмарке, я отдала в фонд организации, которая занималась отдыхом для малообеспеченных детей. 68 долларов по тем временам были немалой суммой.

Я помню одиночество, страх (поправлюсь ли я когда-нибудь?), ужасные разочарования, особенно в праздники, когда все ходили на прогулку, ездили в гости, занимались интересными делами. Но эти дни не были для меня катастрофой, возможно, потому, что мои родители помогли мне творчески использовать свободное время, не считать его потерянным. Даже сейчас я чувствую гордость за свою победу: я убеждена, что все это во многом помогло формированию у меня чувства компетентности.

В конце концов несчастье – это подлинная жизненная реальность, и детские разочарования позволяют нам понять, что трагическое помогает нам стать лучше, чем мы есть.

Дети сильно реагируют на наши ожидания. Если мы убеждены, что они стойко перенесут страдания, то более чем вероятно, что так и будет. Всякий раз при встрече кто-то из родителей говорит мне: «Я не осмеливаюсь сказать дочке, что мы не можем поехать на пляж. Она будет рыдать целый день!» И такое пророчество непременно сбудется. Когда мы предполагаем, что ребенок сильный и разумный, он испытывает гордость, что его видят таким: «Если они думают, что я действительно сильный, может быть, так оно и есть!»

Но и в таком подходе есть своя ловушка. Быть уверенным в том, что ребенок пройдет испытание реальным страданием, отличается от того, чтобы приказывать ему так себя вести. И когда взрослый говорит ребенку: «Ты слишком большой, чтобы вести себя как маленький», я знаю, что в результате произойдет значительный регресс в поведении. Это рождает ощущение неуверенности в себе, поскольку на самом деле мы никогда не преодолеем потребность хоть иногда вести себя как маленькие. Смысл будет совершенно другим, если мы скажем: «Мучительно в твоем возрасте пережить такое разочарование. Но я знаю, что ты довольно сильный человек и преодолеешь его».

Реакция детей на разочарование в ком-то или в чем-то зависит от того, что в нем скрыто. Одна девочка в течение многих недель предвкушала, как она будет нести цветы на свадьбе. Когда свадьбу отменили, нам всем было интересно, как она переживет это сообщение. Шестилетняя девочка отреагировала на него весьма философски. «Мне кажется, им не стоит жениться, – сказала она, – если они не хотят». Переживания было намного меньше, чем ожидали взрослые, частично и оттого, что она знала, что летом поедет отдыхать с родителями.

Мы должны подготовить ребенка к разочарованиям, помочь ему понять, что это норма жизни. Если бейсбольная команда проигрывает три раза подряд, Марти относится к этому спокойно. Он может пару раз ударить ногой об стену, может ругаться, может страдать вместе с товарищами по команде, но эта серия событий не нанесет ему особого ущерба. Джули, напротив, выходит из раздевалки после первенства по гимнастике полностью опустошенная. Ее отец придавал такое значение ее победе, что она больше не получает удовольствия от самой гимнастики, уверенная в том, что победа – это все. Страдания наших детей приобретут немыслимый масштаб, если они убедятся в том, что мы болезненно относимся к их удачам и неудачам: будь это школьные отметки или спортивные соревнования. Когда мы подчеркиваем, что единственное истинное и имеющее смысл состязание – это состязание с самим собой (сделали ли мы все

как можно лучше?), неизбежные поражения не превратятся в катастрофу.

Один из лучших способов подготовить ребенка к разочарованиям – это помочь ему наслаждаться своим собственным обществом в первые годы жизни. В детстве разочарования часто связаны с невозможностью сделать что-то или увидеть кого-то. Они возникают в минуты, когда ребенку приходится остаться на время одному и он ощущает бесполезность своего существования. В таком случае разочарования будут наиболее сильными. Внутреннее удовлетворение от сознания того, что можно наслаждаться своим собственным обществом, – это важнейшее противоядие в случае, если придется пропустить туристический поход или поездку на экскурсию. В наше время родители особенно должны проследить, чтобы ребенок научился спокойно переносить ситуации, когда никто его не развлекает. Конечно, телевизор дает наглядный пример, как можно пассивно зависеть от того, как тебя развлекают другие; просмотр телевизионных передач должен проходить под контролем взрослых. Я вовсе не считаю необходимым исключить телевизор из жизни ребенка. Когда он болен и скучает, вполне оправданно позволить ему смотреть больше передач по телевизору, чем обычно, поскольку нет другого способа облегчить его страдание. Экстремальные ситуации – это время, когда можно нарушать правила! Когда врач говорит, что гипс нельзя снимать еще две недели, это самое время съесть пирожок с сосиской или выпить лимонада, даже если в доме это «под запретом». Если у папы неотложные дела и он не может взять ребенка на решающий бейсбольный матч сезона, то стоит отбросить опасения и разрешить сыну купить пять комиксов.

Нет ничего сколь-нибудь дурного в том, чтобы облегчить страдание, этим вы вовсе не испортите ребенка. Скорее, это будет для него урок сострадания; вы даете ему понять, что вам не безразличны его страдания и вы хотите предложить что-нибудь подходящее, чтобы приободрить его. Чем добрее мы ведем себя и чем меньше мы требуем от сына или дочери в таких ситуациях, когда ребенок терпит боль, стиснув зубы, тем более вероятно, что он будет стараться вести себя хорошо. Все мы жаждем сочувствия и сострадания, склонны проявлять себя с лучшей стороны, когда нас настигает несчастье, а рядом с нами находятся люди, которым то, что происходит с нами, небезразлично.

Когда ребенок склонен обычно слишком сильно реагировать на разочарование, мы, вероятно, имеем дело со вторым планом, вопросами, которые на самом деле не имеют ничего общего с тем,

что мы можем сейчас наблюдать. Может быть, он ощущает слишком сильное давление со стороны взрослых и от него ждут успеха в тех делах, которые на данном этапе для него слишком сложны. Тогда его поведение в любой ситуации становится более ребячливым, поскольку слишком трудно выполнить то, что невыполнимо, и у него не хватает мужества признать это.

Ребенок, который страшно бесится из-за того, что у него заболело горло и его не пускают на день рождения к приятелю, находит причину своего страдания в том, что мама с папой постоянно ссорятся и, может быть, решили развестись. Вопрос этот так мучает его, но он не может непосредственно выразить свои переживания, и, когда случаются самые незначительные неприятности, он устремляет навстречу им поток слез. Поэтому, когда ребенок кажется неспособным вынести нормальные жизненные разочарования, может быть, стоит выяснить, не стоит ли за этим какой-то больший страх.

Бывают серьезные кризисы, даже трагедии, когда чувство разочарования – это всего лишь малая часть многих других чувств, таких как тревога или тяжелое горе, которое переживает ребенок, когда родители разводятся, умирает бабушка или любимую собаку переехала машина. В таких случаях нам следует помочь детям перенести это истинное горе и пережить период скорби; следует дать им понять, что их поведение в этом случае нормально и необходимо и не следует пугаться своего горя. Не испытывать печали, когда она уместна, гораздо более опасно для психического здоровья любого человека, будь то взрослый или малыш.

Когда Дженет и ее дети предприняли свое путешествие, у них оставалось место для грусти, для выражения своей тревоги, для разговора о будущем. Она рассказывала мне: «Хотя у всех нас были и веселые моменты, мы никогда не притворялись, что ничего страшного не случилось. Мы пели песни вечером у костра, а потом прижимались друг к другу и говорили о том, что каждый из нас чувствует, что мы будем делать, когда наш “отпуск” кончится. Я поощряла детей, чтобы они рассказывали мне все, что они чувствуют, и задавали мне любые вопросы. Иногда поздно ночью мы все лежали в палатке в своих спальных мешках и плакали. В последний день нашего путешествия, когда мы “возвращались” домой, мы говорили о том, что будет, когда мы вернемся. Я успокаивала детей, убеждала, что мы справимся с горем, что жизнь будет продолжаться. Они будут встречаться со своими друзьями, ходить в школу, будут в безопасности около меня до тех пор, пока не вырастут и не смогут сами о себе позаботиться. Нам никогда не нужно было притворяться друг

перед другом, делать вид, что нам хорошо. Иногда нам действительно было весело, но были минуты, когда мы все вместе бывали испуганы и расстроены. По-моему, это самый яркий показатель того, что мы продолжали жить, не опустили руки в горе». Сила и стойкость, которые вырабатываются у нас по мере преодоления собственных страданий, придают особый вкус нашим не менее истинным переживаниям радости и свершения.

Зачем существует Санта-Клаус?

Я понимаю, что каждого, кто ставит под сомнение неприкосновенность Санта-Клауса, забросают камнями на улицах. Однако у меня стали появляться все более и более серьезные опасения относительно этого субъекта в красной шубе, и, опираясь на них, я предприняла небольшое исследование.

Меня беспокоят два момента, касающиеся того Санта-Клауса, которого мы изобрели. Первый состоит в том, что, когда наши дети догадываются, что на самом деле его нет, что он лишь предмет фантазии, они чувствуют себя смущенными и обманутыми. Обман, вообще говоря, это наиболее неверный путь отношений с детьми, а мы действительно говорим им неправду, когда говорим, что Санта-Клаус реальный человек. Второй момент заключен в том, что Санта-Клаус превратился в судью и прокурора, воплощенных в одном лице, которые оценивают ребенка и решают, заслуживает ли он награды или наказания.

Мое исследование двух этих вопросов было неформальным, но, как я полагаю, смогло кое на что пролить свет. Я расспросила многих взрослых, что было, когда они узнали правду о Санта-Клаусе, я потолкалась около ярмарок и универсальных магазинов, слушая, что Санта-Клаусы говорят детям. Результаты этого исследования подтвердили мою тревогу и доказали, что стоит продолжить изучение этого вопроса. Это не означает, что мне не нравится Санта-Клаус, просто я думаю, что пора, чтобы он занял надлежащее место.

Я была неподдельно удивлена, когда узнала, с какой горечью многие взрослые вспоминают о своем детском столкновении с «моментом истины» о Санта-Клаусе. Больше всего негодовали те, кому больше всего было нужно, чтобы он оказался реальным человеком, и кто больше всего этого хотел. Один мужчина, который вырос в бедности, рассказывал мне: «Боже мой, мне приходилось верить в Санта-Клауса, что мне еще оставалось делать? Я верил! И не очень огорчался, когда он не приносил мне того, что я хотел. Очень сильно я расстроился тогда, когда кто-то из ребят сказал мне, что на самом деле его нет. Я так разозлился, что чуть не убил его. Я никогда не забуду того, как паршиво я тогда себя чувствовал».

Женщина-музыкант вспоминала: «Я чувствовала, что меня провели, злоупотребили моим доверием, просто-напросто одурачили. Это был двойной удар, я не только потеряла Санта-Клауса, но намного страшнее то, что надолго утратила веру в своих родителей». Другой пожилой мужчина сказал: «Для меня самое плохое из всего этого это то, что я понял, что был обманут. Если бы только мои родители оставили меня наедине с историей про Санта-Клауса – вы знаете, про оленью упряжку и все такое, – я уверен, я бы понял, что это милая сказка, но они продолжали настаивать на том, что он настоящий, придавая этому такое значение, что это совсем отличалось от других проблем, которые возникали у меня с разграничением фантазии и реальности».

Среди взрослых, которые выразили меньше эмоций по этому поводу, были те, кто сказал, что они всегда знали, что это сказка, или те, кто признался: «Ну, мне кажется, где-то в глубине я всегда знал, что это игра, даже когда я еще в нее верил». Мне показалось особенно интересным, что те, чье отношение к Санта-Клаусу было двойственным и неопределенным, особенно выражали симпатии к нему. Были и другие, занявшие крайние позиции по отношению к Санта-Клаусу. Одним взрослым ни на минуту не позволяли в него поверить, вторые верили в его подлинность до резкого пробуждения лет в пять или в шесть. Этот неожиданный поворот привел меня к заключению, что первая проблема с Санта-Клаусом состоит в том, что мы позволяем себе полностью забывать о том, что думают и чувствуют маленькие дети. Я спрашиваю себя: почему мы превратили его в особое явление, почему мы так ударяемся в крайности или «за», или «против» реальной необходимости такой сказки? По отношению к героям других детских сказок мы не проявляем ни такого интереса, ни такой нетерпимости.

Когда я читала своей дочери «Мэри Поппинс», мне не приходилось ей объяснять, что настоящие люди не летают. Винни Пух существует для того, чтобы его любили, и никому не приходит в голову обсуждать научную достоверность его существования. Мы рассказываем детям традиционные волшебные сказки и допускаем, что они очень хорошо знают, что эти истории не происходили на самом деле, но они «правдивее, чем сама правда». Однако когда дело доходит до Санта-Клауса, мы словно лишаемся хладнокровия.

Мне кажется, что пора вернуть его на надлежащее ему место, в царство естественной детской фантазии, где им можно наслаждаться так же, как и остальными персонажами сказок, которые населяют нашу жизнь, и ни у кого из них мы не спрашиваем удостоверения личности. Сказка о Санта-Клаусе –

одна из самых замечательных и лучших сказок. Он полон любви и нежности и, самое главное, напоминает взрослым, что дети – самое большое сокровище в мире. В зимнем мраке он старается принести всем детям чудеса, радость и счастье, потому что взрослым очень хочется, чтобы они всегда были веселыми, верили в фантазию. Он волшебный – и дети понимают это лучше, чем мы.

Вторая проблема с Санта-Клаусом заключена в том, что ему позволяют давать оценку детям. Слушая его разговоры с детьми на улицах и в магазинах игрушек, я обнаружила, что, за редким исключением, он всегда задавал один и тот же вопрос: «Ты хорошо вел себя в этом году?» Пятьдесят лет пропаганды психического здоровья летят псу под хвост каждый декабрь! Я потратила всю свою жизнь, чтобы убедить родителей и детей, что нет такого понятия, как плохой или хороший человек, что все мы люди со своими недостатками, но при этом все заслуживаем любви и понимания. И вот приходит Санта-Клаус, и опять появляются упрощающие, дегуманизирующие замечания о человеческом поведении. Дети бывают иногда милыми, иногда противными, иногда добрыми, иногда злыми, иногда ответственными, иногда несдержанными – это все свойственно им. Старшие нужны младшим, чтобы помочь их взрослению, а этого нельзя достигнуть, лишая их любви. Отрицать любовь и одобрение – это значит отрицать саму сущность Рождества, отрицать доброту и умение быть терпимыми, прощать человеческие слабости.

Мы должны еще раз задуматься над игрой в Санта-Клауса, исходя из этих двух существенных проблем. Во-первых, многие дети естественно чувствуют, что их обманывают и ими манипулируют, а во-вторых, Санта-Клаусы, с которыми они на самом деле встречаются, часто не понимают или плохо понимают смысл любви и милосердия. Мне кажется, что обе проблемы будут решены наилучшим образом, если мы будем уважать детей, видеть в них людей, с достоинством которых необходимо считаться, доверять им.

Вспоминаю, когда моя дочь была маленькой и Санта-Клаус задал вопрос в магазине игрушек: «Была ли ты в этом году хорошей девочкой?», она ответила убежденно: «Никто не бывает хорошим все время». Это был один из немногих моментов, когда я почувствовала, что делаю благое дело! Многое может открыться вам, если вы поговорите со своим ребенком о «людях, одетых в костюм Санта-Клауса, чтобы устраивать перед Новым годом особое веселье».

Мне кажется, что причина того, что вопрос о противопоставлении фантазии и реальности стал в случае

с Санта-Клаусом таким запутанным, заключена в том, что мы объясняем его с точки зрения взрослых. Как только мы начинаем говорить о нем с детьми, он обретает свой истинный смысл. На первый взгляд может показаться, что Санта-Клаус – это особый случай, когда дети верят в реальность сказки. Они пишут ему письма и даже оставляют для него еду в том месте, где вешают сумки для подарков. Но задумайтесь на минуту об «абсолютной реальности» вашей последней игры с ребенком. Вы сидите на краю песочницы и с удовольствием едите фантастически вкусный шоколадно-ананасовый пирог, только что испеченный в ведерке для песка. Или вы сидите за крошечным столиком в кукольном уголке, едите обед с помощью игрушечной вилки, а ваш хозяин или хозяйка объявляют меню обеда от супа до сладкого, которые, невидимые глазу, вынимаются из игрушечной плиты. Вы можете не верить в реальность происходящего, но ребенок-то определенно верит.

Мы недооцениваем степень той полной поглощенности фантазией, которая существует у ребенка. Это одна из причин, по которой мы иногда ошибочно полагаем, что маленький ребенок лжет, в то время как он попал куда-то вроде сказочной страны, которую придумал сам и из которой он вырастет к тому времени, когда пойдет учиться в школу.

Когда мы играем в эти игры, никому из нас не приходит в голову мысль, что мы обманываем. Все происходит «понарошку», но, с точки зрения ребенка, чем меньше об этом говорят, тем лучше: он находится внутри этого придуманного мира и хочет, чтобы вы в этом участвовали. Мне кажется, что мы можем войти в сказку о Санта-Клаусе точно так же, оставляя право лидерства за ребенком.

Если мы откроем все подробности сказки вместо того, чтобы позволить детям развивать свое собственное воображение, мы будем слишком торопить события; если мы предоставим ребенку возможность принимать самому некоторые решения, мы поможем ему лучше понять себя и то, готов ли он расстаться с сказкой. Вместо того чтобы говорить ребенку, где и как живет и работает Санта-Клаус, мы можем попросить его рассказать нам, что он думает по этому поводу. В царстве фантазии чем ближе сказка приближается к собственным желаниям ребенка, тем больше она ему нравится.

Если вы попросите четырехлетнего ребенка, чтобы он рассказал свою собственную сказку про Санта-Клауса, вы можете услышать что-нибудь вроде этого:

Ну, знаете, у него большой дом, он на самом деле похож на замок, и он живет там совсем один. Никому не

разрешается беспокоить его или указывать ему, что он должен делать. Он просто сидит и смотрит телевизор и ест пирожные. Но время от времени он взмахивает своей волшебной палочкой и весь дом наполняет игрушками.

Не надо быть психоаналитиком с докторской степенью, чтобы понять, в чем тут дело. Каждый ребенок настолько индивидуален в своих потребностях и ожиданиях, что было бы глупо предлагать систему приемов, как рассказывать ребенку о Санта-Клаусе. Единственный общий совет, который я могу дать, – относиться к этому снисходительно и с пониманием, как и к другим фантазиям ребенка, но, делая это, оставлять за ним право принимать большинство решений самостоятельно. Если начать с чего-нибудь вроде «Санта-Клаус – это сказка о замечательном веселом человеке, который любит всех детей и хочет, чтобы они были счастливы в праздник Рождества», тогда ребенку останется решить, как с ним пообщаться. Пусть он подумает, какое письмо напишет и где опустит его. Я уверена, дети будут с радостью оставлять свои письма в дупле дерева, пускать их по ручью или передавать почтальону. Когда тебе три или четыре года, все эти средства одинаково пригодны.

Что же касается вопроса, кто приносит подарки, это составляет проблему для взрослого, но не для ребенка. Если сказать что-нибудь такое: «Частью сказки о Санта-Клаусе стало и то, что мамы, папы, бабушки, тети, дяди, братья и друзья хотят, чтобы было волшебное время, когда они дарят подарки детям, как этого хочет Санта-Клаус» – это объяснение будет вполне понятно детям. Вы обозначили вашу реальность, и они теперь могут фантазировать как угодно!

Если мы хотим лишить миф о Санта-Клаусе оттенка манипуляции, то важно будет не только позволить детям сочинить свою собственную сказку, но и самим стать участниками – сотворцами ее. Я вспоминаю, как одна мать объясняла своему четырехлетнему сыну: «Ты поймешь, что вырос, когда почувствуешь себя Санта-Клаусом и захочешь сделать других людей счастливыми, дарить им подарки и любовь».

В одном детском саду дети делают подарки для ребят из бедных районов. Те в свою очередь тоже делают им подарки. И если взрослый может заметить разницу в игрушках и имбирных пряниках, дети этого не видят; обмен составляет важную часть их опыта, а это начало того, чтобы «обрести Санта-Клауса в своем сердце». Там его место – и вы будете изумлены, увидев, с какой готовностью дети примут эту замечательную идею и как она им понравится.

Няни – не заменители родителей

Когда моя дочь была маленькой, мы несколько раз переезжали. Как только мы распаковывали ящики и тюки, я давала в местную газету объявление о няне. Я беседовала с ними, пока у меня не оставался список из пяти-десяти человек, которым, как мне казалось, я могла полностью доверять. Я пыталась обеспечить некоторое разнообразие для различных случаев.

Прежде всего я хотела бы иметь двух или трех опытных женщин, которые воспитывали или уже воспитали своих детей и спокойно относились ко всему этому. Когда они приходили побеседовать со мной, я очень внимательно наблюдала, как они подходили к Венди. Если они оказывались слишком навязчивыми, разговор был очень коротким. У меня всегда была одна старшая няня, с кем у нас складывались прочные, продолжительные отношения и к кому Венди могла привязаться. В период, когда Венди было от 2 до 12, это была дама, носившая фамилию (в самом деле) Смит. У нее было шесть своих детей, и она обладала невозмутимым спокойствием. Когда она пришла на собеседование, она оставила Венди совершенно одну. «Когда она будет готова, она заговорит со мной», – сказала она спокойно. Когда я сказала, что Венди не приучена к горшку, она сказала: «Ничего страшного. Это забота родителей, а не моя». Я спросила, что она думает о проблемах с кормлением. Она ответила: «Я не думаю, что это должно меня волновать». Лучше не скажешь! Миссис Смит позволяла Венди делать, что ей заблагорассудится, – и я думала, что это было просто чудесно. Она вставала позже, ела, когда ей этого хотелось, и шла домой к миссис Смит, где все с ней носились. Мне кажется, что это оправданно, когда родители уходят. Воспитание – это забота родителей и никого другого. Когда родители уходят, а согласимся, что для ребенка это часто ощущается как потеря, тому должны быть другие компенсации. Это было обязанностью моей и моего мужа – беспокоиться о таких вещах, как кормление и укладывание спать. А Венди прекрасно понимала, что няни – это не родители. Конечно, я имею в виду незначительные моменты. Няня, конечно, должна отвечать за поведение ребенка, когда речь идет о возможной опасности или об ущемлении прав других детей.

В моем списке всегда были три или четыре зрелых, опытных женщины. Их я приглашала, когда Венди просыпалась с температурой в тот день, когда мне нужно было идти на работу или когда мы хотели уехать на три-четыре дня. Я знаю, что они смогут не растеряться в непредвиденных ситуациях. Еще в моем списке были более молодые няни – подростки, которые были

незаменимы, когда мы уходили на вечер, и которые были готовы играть с Венди и быть скорее приятелями, чем взрослыми, отвечающими за нее. Иногда мы брали такую няню-подростка с собой в отпуск, чтобы можно было с кем-то оставить Венди, если мы уходили на вечер. Один раз это вышло нам боком, но эта история стала частью фольклора семьи Ле Шан. В то лето мы поехали отдыхать с Венди и ее няней. Мы купили билеты на морскую поездку на остров Нэнтакет, и хотя Венди оказалась превосходным моряком, ее няня так страдала от морской болезни, что весь несчастный день мы провели в заботах о ней.

Если работают и муж и жена, няни абсолютно необходимы. Нам нужно полностью им доверять. Это стоит того, чтобы потратить время на беседы с ними и наблюдения. У вас неизбежно может настать критический момент, когда вам понадобится няня, а двое или трое из вашего списка будут заняты; пусть в списке их будет четыре или пять.

Вот некоторые из основных критериев при отборе няни: Нравится ли вашему ребенку проводить время с этим человеком? Как себя чувствует ребенок в присутствии этого человека: неловко или вполне комфортно? Ждет ли ребенок ее прихода? Если случится что-нибудь пугающее или опасное, обеспечит ли она безопасность вашему ребенку и будет ли она знать, что делать в такой экстренной ситуации?

Единственная серьезная ловушка, в которую, как мне известно, по-видимому, попадают многие родители, – это то, что они стараются найти няню, которая делала бы в точности то же, что делают они, настаивала бы на соблюдении того же режима, следовала бы буквальным инструкциям относительно послушания и в целом была бы их точной копией. Допустив, что вы неплохо разбираетесь в людях и что няня, которую вы выбираете, – хороший, добрый, приличный человек, мне кажется, вам надо позволить ей оставаться самой собой, реагировать непосредственно, без долгих колебаний по поводу каждого слова или действия. И если мы согласимся с тем, что большинство детей почти неизменно предпочли бы общество родителей, нам надо будет сделать на это поправку. Иногда, конечно, придется проинструктировать няню относительно того, как давать ребенку лекарства, или предупредить ее, чтобы она не разрешала ребенку есть сладости или запретила ему смотреть телевизионную программу, которая его так возбуждает. Это, конечно, оправданно. Но в целом, мне кажется, будет лучше, если мы позволим няне быть ребенку в радость, а не в тягость. **Хороший учитель, какой он?**

Десятилетний Джейсон Мартин пришел однажды домой из

школы и за молоком с булочкой рассказал матери: «В школе сегодня было ужасно, потому что учительница была в отвратительном настроении». Мать отметила про себя, что, не откладывая надолго, сегодня же вечером стоит поговорить с мужем об учительнице и договориться о встрече с директором школы. Педагоги, которые подвержены приступам дурного настроения, большое препятствие на пути к хорошему воспитанию.

В данном конкретном случае страхи матери были необоснованны. Она поняла по тому, как рассказывал об этом сын, что он не расстроен, встревожен или испуган, он просто констатировал факт. Учительница была в тот день, безусловно, необычайно раздражительной и в результате допустила несправедливость в отношении одного из мальчиков. Перед тем как отпустить детей домой, она попросила у класса прощения и сказала им, что бывает, что у нее портится настроение, но она уверена, что завтра она исправится.

На самом деле она обладала одним из наиболее важных качеств, которые необходимы хорошему учителю. Она была честной с детьми: признавалась в собственных ошибках и поэтому не ожидала безупречного поведения ни от себя, ни от детей. Родители иногда склонны мыслить устоявшимися стереотипами, давая оценку учителю своих детей. Одни родители считают, что учитель должен быть строгим. Другие полагают, что он должен обладать терпением. А третьи, описывая хорошего учителя, замечают: «Он всегда держит класс под контролем и может заставить ребят работать». Определяя, каким должен быть хороший учитель, они слишком многое оставляют за кадром. Ни один из родителей не хочет, чтобы его оценивали, давая какие-либо устаревшие характеристики. Мы хорошо знаем по собственному опыту, что в зависимости от настроения неодинаково ведем себя в разные дни; что поведение ребенка вызывает у нас неадекватные реакции и на наше поведение могут повлиять многие внешние факторы, которые не связаны непосредственно с ребенком.

Родители совершенно правы, что заботятся о том, будет ли общение их детей с учителем благополучным и спокойным или пугающим и унижающим достоинство. Мне кажется, что для того чтобы дать объективную оценку способностям и деятельности учителя, родителям требуется список жестких критериев, которые дадут им возможность пойти дальше поверхностных ответов и суждения о педагоге. Вот некоторые примеры тех случаев, которые потребовали более глубокого подхода к качествам учителя и его отношению с детьми.

Девятилетняя Ким заметила вечером, когда читала отцу книгу: «Мистер Леонард говорит, что он такой же тупой, как и мы!» Ким и ее семья темнокожие, и ее отец пришел в бешенство от слова «тупые», он почувствовал в нем налет расизма. Он никогда не встречался с учителем Ким, но на следующее утро он ворвался в школу. К его удивлению, мистер Леонард тоже оказался темнокожим. Мистер Леонард объяснил отцу Ким, что в разговоре об учении, который состоялся в классе в тот день, он написал на доске слово, которое почти всегда неправильно произносил. Потом он прочитал классу свое любимое стихотворение и признался, что очень долго не мог выучить его. «Я стал педагогом, – сказал он в беседе с детьми, – не зная многого, и все еще продолжаю учиться, хотя я взрослый. Я очень хочу, чтобы и вы старались постичь то, что пока вам неведомо, и нет ничего страшного, если вы порой будете ошибаться».

Хороший учитель всегда готов признать свои ошибки, понимая, как трудно бывает школьникам понять тот или иной материал. Он рассматривает обучение как процесс, длящийся всю жизнь.

Когда бабушка пришла в гости и спросила пятилетнего Дэвида, чему он учится в детском саду, Дэвид беззаботно ответил: «О, мы ничему не учимся, мы просто играем». Бабушка, не теряя времени понапрасну, стала настаивать, чтобы ее дочь разобралась в ситуации. Как это так, внук ее соседки учился в детском саду читать! На следующей неделе мать Дэвида пришла в детский сад. Она побывала вместе с малышами на прогулке, где они собирали разноцветные листья; видела, как дети вместе с воспитательницей сравнивали найденные листья с рисунками в книге, как они делали таблички, на которых были их названия, и наклеивали их на стену. Потом воспитательница читала им рассказ, и когда она упомянула про голубое небо, один из детей спросил: «Из чего сделано небо?» Воспитательница заметила, что это замечательный вопрос, и пообещала ребятам, что завтра они все вместе пойдут в библиотеку и попросят, чтобы им подобрали книжки на эту тему. В течение дня малыши рисовали, пели песенки про числа, строили из кубиков, лазали по лесенкам, пекли печенье, надевали и снимали уличную одежду и т. д.

Обучая маленьких детей, надо учитывать, как они любознательны, и, опираясь на это их качество, постараться помочь им понять то, о чем они читают, сделать так, чтобы новые умения и навыки приходили к ним в игре.

Родители Джеффа вернулись домой с первого родительского собрания в состоянии шока: они не могли поверить тому, что услышали. Двенадцатилетний Джефф, который был дома

приветливым, способным и смышленым мальчиком, в школе не успевал. Его учительница показала результаты тестов на интеллект, согласно которым Джефф находился на нижней границе нормы. Она сказала, что в неудачах Джеффа виноваты они, потому что не уделяли внимания его учебе и не понимали, как он отстал в своем развитии от одноклассников. Родители были ошеломлены тем, что узнали, и когда сын пришел домой из школы, они отругали его и потребовали: возвращаясь из школы, он должен все свое свободное время посвятить домашним заданиям. Они совершенно не учитывали того обстоятельства, что учительница не проявила ни малейшего интереса к тому, что они думают о неудачах сына, не спросила о том, чем он интересуется, чем увлекается. А ведь это во многом помогло бы ей в обучении мальчика.

Хороший учитель сначала смотрит на ребенка, а потом на тесты, и хочет узнать все, что возможно, о других аспектах жизни и поведения ребенка. Такой учитель никогда не станет обвинять детей или родителей в проблемах с упеваемостью, не узнав всех фактов.

Мать Пегги пришла в ужас, когда она посетила 6-й класс, где училась ее дочь. В кабинете был беспорядок, столы и стулья разбросаны; а по всему классу валялась разнообразная бумага, книги и материалы для костюмов; подоконники были заставлены растениями и аквариумами; на полу лежала чья-то гитара и большая гора коробок из-под обуви; дети ходили по классу, разговаривая друг с другом, а учителя, казалось, вовсе не раздражал этот хаос. Мать не могла понять, как можно научить чему-нибудь в такой обстановке. На самом же деле ученики были заняты осуществлением грандиозных проектов. Они говорили об истории Средних веков, готовили сценки, рассказывающие о жизни людей в те далекие времена; коробки из-под обуви они собирали для похода за минералами, которые бы помогли им лучше изучить геологию. Педагог помогал ребятам учиться работать самостоятельно, не ограничиваясь тем, что рассказано в учебниках. А научить этому очень важно, потому что именно это помогает человеку расширить свой кругозор, вырабатывает у него постоянное стремление учиться.

Нет более замечательного учителя, чем тот, кто обладает способностью переносить непорядок и не теряться от беспорядка. Учитель, который может установить в классе атмосферу свободы и ответственности, – это потрясающий учитель.

Мать Курта чуть не лишилась чувств, когда он случайно однажды упомянул, что слышал, что его учитель биологии

гомосексуалист. Она начала обзванивать других родителей и созывать собрание для встречи с директором школы. Ее позиция была такова: если слух подтвердится, учителя следует уволить. Она совершала большую ошибку.

В моем списке критериев оценки учителя нет места суждениям, которые выносятся на основе исключительно сексуальных предпочтений.

Среди лиц с нетрадиционными сексуальными ориентациями есть блестящие учителя, а лица, благопристойные с точки зрения морали, могут оказаться отвратительными педагогами. Единственное, что может иметь здесь значение, это то, остается ли личная жизнь учителя его личной жизнью, и способен ли он поддерживать приемлемые отношения с учениками. Мы не оберегаем молодежь от всех сложностей жизни тем, что отрицаем их существование, мы только позитивным образом передаем им наши собственные ценности и отношение к этому.

Пит в тот день обнаруживал нежелание идти в школу и сказал своему отцу, что у него очень строгая учительница и он поэтому нервничает. «Она всегда говорит тихо, – продолжал мальчик, – надо очень внимательно ее слушать, иначе не поймешь, что она объясняет, и еще она так пронзительно смотрит на тебя, как будто видит насквозь!»

Отец Пита был расстроен этим сообщением. Не хватало ему еще, чтобы у его тринадцатилетнего сына была жестокая и бесчеловечная учительница математики. Они жили вдвоем, мать давно ушла от них. Отцу было тяжело присматривать за сыном, делать покупки, кроме того, работа занимала слишком много времени. Большую часть времени сын был предоставлен самому себе. На следующий день отец Пита позвонил директору школы, который рассмеялся, услышав то, о чем рассказал Пит отцу. «О, эта старушка Мерфи может устроить еще не такой спектакль, – сказал он. – Но, поверьте мне, она лапочка! На самом деле она говорила мне о Пите. Ей кажется, что сейчас в его жизни не хватает порядка и ему нужно обязательно добиться успехов в учебе, чтобы поверить в свои силы, поэтому она так строга с ним».

Нельзя сказать об учителе, хорош он или плох, судя только по тому, как он ведет урок.

У каждого учителя свой неповторимый стиль, и даже тот, кто придерживается самой жесткой дисциплины, может дать ребенку понять, что о нем заботятся и ценят его как личность. Учителя, так же как и родители, люди неоднозначные, имеющие свои сильные и слабые стороны, таланты, недостатки, достоинства. Один из самых важных уроков, который мы выносим из детства, –

это то, что взрослые тоже ранимы и несовершенны и что нужно научиться быть терпимыми друг к другу.

Лучшие учителя много работают над собой, ни на минуту не забывая, что они должны знать больше своих воспитанников, научить их самостоятельно заниматься.

Лучшие учителя это те, которые стараются вырасти над собой и кто демонстрируют своим ученикам, что в том, чтобы вырасти и научиться, признавать свои ошибки и ставить новые цели, и состоит собственно смысл жизни.

Как защитить детей от сексуальных посягательств

Когда мне было около двенадцати лет и я ехала из школы домой в метро, в пустом вестибюле какой-то мужчина демонстрировал свои половые органы, затем он пытался сесть рядом со мной и трогать меня (в 1930-е годы в метро были вестибюли и выходы с каждого конца поезда). Дело происходило в полдень, и в вагоне было только двое молодых людей. Оба они, похоже, считали, что ситуация смешная до невозможности. Сначала я была слишком шокирована, чтобы пошевелиться, но когда мужчина сел рядом со мной и его рука потянулась к моей коленке, я рванулась и бросилась к двери, поскольку мы, к счастью, подъезжали к станции. Я полностью забыла, что должна была ехать к зубному врачу, и была слишком испугана, чтобы вернуться в метро, и буквально пробежала несколько миль до дома. От испуга меня подташнивало, и единственное, что мне было нужно, так это рассказать матери, что со мной произошло.

Спустя пятьдесят лет этот эпизод все еще живо стоит перед глазами, но теперь, когда тема сексуальных приставаний к детям вышла на свет божий и люди говорят об этом, что мне кажется важным в моем собственном опыте, так это то, что мне ни на минуту не приходило в голову ничего не рассказывать родителям; а это было время, когда никто не говорил открыто на такие темы.

Защита ребенка от столкновений с сексуальными извращенцами – или забота о том, что если такое произойдет, то в первую очередь об этом должно становиться известно родителям, – полностью зависит от родительского отношения и стиля воспитания. Теперь, оглядываясь назад, я стараюсь оценить, какими чертами обладали мои взаимоотношения с родителями, что я была способна рассказать им об этом. Мне кажется, что есть несколько общих принципов, о которых стоит подумать родителям, если они хотят быть уверены, что их дети прибегут к ним или, что столь же важно, будут знать, когда вернуться домой, прежде чем что-либо случится.

Наиболее распространенная причина, почему ребенок может не рассказать о неприятном инциденте родителям, – это если он

приходит к выводу, что, что бы ни произошло, в этом есть его вина. Наиболее характерные детские суждения звучат так:

«Я, должно быть, на самом деле плохой, иначе этот человек не обидел бы меня».

«Это все из-за плохих мыслей, которые я утаивал, – этот человек знает о них».

«Взрослые знают все, а я не знаю ничего, так что все дожно быть в порядке, даже если мне это не нравится или смущает меня».

Первое, что мы должны объяснить всем детям, это то, что они не виноваты в каком-то преступлении, потому что они наивны, что быть наивным нормально, когда ты ребенок. Каждый ребенок особый и замечательный и полон чудесных сюрпризов, которые открываются каждый день, а когда случается что-то неприятное, смущающее или болезненное – ребенок должен понимать, что это все присуще совершенно нормальным детям. А когда родитель кричит на него или шлепает, это столь же свидетельствует о несовершенстве взрослого, сколь и о его собственной незрелости. Когда я в тот день прибежала домой, мне не приходило в голову, что этот случай был сколь-нибудь связан с моей виной, и это было важной составляющей того, что я прибежала в правильное место.

Вторым наиболее важным моментом, необходимым для самозащиты, является осознание ребенком собственной сексуальности, не связанное с чувством вины. Другое мое детское воспоминание: однажды ночью, когда мне было четыре года, я позвала мать в свою спальню и сказала ей, что «моя рука странно пахнет». Я мастурбировала и, мне кажется, меня переполнило чувство вины и я хотела, чтобы меня наказали. Моя мать сказала: «Мне кажется, ты трогала себя, и это приятно. Когда ты одна в постели, в этом нет ничего страшного». Она насыпала мне на руку немного талька, и это был последний раз, когда мы говорили с ней о мастурбации. К тому времени, когда мне исполнилось двенадцать, я знала все, что было необходимо знать о менструации. Мне давали книги о том, как происходит зачатие и рождение ребенка, а самое важное, мои родители говорили со мной о любви. Передо мной были отличные образцы для того, чтобы понять, что такое сексуальность, наблюдая отношение родителей друг к другу.

Если бы со мной кто-либо захотел «поиграть в доктора» каким-нибудь навязчивым способом, если бы кто-нибудь попробовал увезти меня покататься на машине, если бы даже меня попытались изнасиловать – мне бы никогда не пришло в голову, что в этом виновата моя сексуальность. Мне кажется, что

сексуальное воспитание в самом широком своем смысле должно начинаться в младенчестве, в удовольствии, которое мы получаем, целуя и прижимая к себе малыша, и в том удовольствии, которое он получает от естественных ощущений прикосновения к самому себе. Любопытство по отношению к противоположному полу получает свой полный расцвет в три или четыре года, и только чистой трусостью и рационализацией можно объяснить ситуацию, когда родители занимают позицию «надо отвечать, только когда дети спрашивают». Мы все время учим детей тому, что такое мир, в котором они живут, и что из себя представляют они сами. В чем же логика, если оставлять на потом этот жизненно важный вопрос?

Важный момент в сексуальном воспитании маленьких детей состоит в том, что мы имеем возможность – ответственность – учить не только фактам, но также передавать свое отношение и те ценности, которые мы разделяем. Смысл того, что моя мать рассказала мне о мастурбации, был вполне четким: это нормально, это приятно – и это личное дело. Мы имеем возможность, общаясь с малышами, рассказывать им о социальных нормах и добрых человеческих отношениях. Я помню тот день, когда я была в гостях у подруги и мы обнаружили ее пятилетнюю дочку, которая уединилась в гараже с соседским мальчиком: они рассматривали друг у друга половые органы. Моя подруга сказала: «Я знаю, вы оба хотите узнать, как устроено ваше тело, но вы знаете, когда взрослые приходят в гости друг к другу, они не снимают одежду. Это делается, только если мужчина и женщина очень любят друг друга и если они уже взрослые. Теперь же мы можем пойти в библиотеку и взять кое-какие книжки, а потом поговорить о мальчиках, девочках и о младенцах».

Отношение взрослых к сексуальности ребенка может существенно повлиять на девочку-подростка, которая чувствует себя очень неуверенно и, вероятно, хочет отложить секс на какое-то время, когда ее друг настаивает на том, чтобы вступить в половой контакт. Если она не знакома с фактами, она может не понять, что сможет забеременеть и от одного полового акта. Если ее родители боялись того, что она взрослеет, и заняли позицию, «чисто теоретически» допускающую ей быть «дурной девочкой», она, вероятнее всего, решит, что это ее собственные «похотливые желания» привели к этой ситуациии и что она не имеет права отказать. Если же, напротив, она полностью осознает, что, когда она станет старше, ее мать объяснит ей, как нужно пользоваться противозачаточными средствами, и уже знает, что сексуальные чувства, возникающие у нее, нормальны, она будет намного

лучше подготовлена не только к уговорам своих сверстников, но к знакам внимания со стороны старших мужчин, незнакомцев и родственников.

С этим связана моя идея о том, что для того чтобы защитить детей, их следует в самом раннем возрасте ознакомить с тем, что такое эмоциональное расстройство и психическое заболевание. Когда моей дочери было всего три или четыре года и какой-либо знакомый нам взрослый или ребенок вел себя странно или агрессивно или наносил вред себе, мы просто говорили: «Он в расстроенных чувствах» или «Она не может удержаться от того, что она делает, потому что у нее такое расстройство чувств». Даже маленьким детям это понятно. Они очень хорошо знают, что бывают моменты, когда они теряют контроль и ведут себя странно «из-за расстроенных чувств». Мы можем привести в качестве примера сотни случаев из их повседневной жизни: «Помнишь, когда у тебя был тот жуткий кошмар, и ты боялся, что у тебя в комнате что-то страшное? Вот это один из видов расстроенных чувств». Или: «Мне очень жаль, что я накричала и ударила тебя – у меня был очень плохой день. Я была усталой и расстроенной. Ты в этом не виноват, и мне сейчас лучше».

Это конкретные уроки психического здоровья, а причина, по которой они столь важны в нашем обсуждении защиты детей от сексуальных посягательств, состоит в том, что чаще всего в подобных эпизодах участвуют родственники, друзья и соседи. Если ребенка научили, что мы никогда не осуждаем морально тех людей, которые страдают от эмоциональных нарушений, – мы заботимся о том, чтобы им помогли, – ребенку будет гораздо проще рассказать о том, как к нему приставали с сексуальными намерениями, без того, чтобы чувствовать себя чудовищем.

Одна подруга рассказывала мне, как она была потрясена, когда начала осознавать, что дедушка, которого она обожала, не только трогал ее в «неприличных» местах, но и испытывал при этом половое возбуждение. Она была шокирована, испытывая отвращение и боль, – но самое главное, она чувствовала, что не может никому об этом сказать. «Я была уверена, что мой дедушка совершал что-то запретное и что если я скажу кому-нибудь об этом, его посадят в тюрьму. Я всегда так его любила, что предпочла бы умереть, чем сделать ему такое».

Если бы эту внучку научили понимать, что никто не может быть хорошим или плохим, скорее, больным или здоровым, что нет ничего, что думает или чувствует человек, чего бы не чувствовали или не думали и другие люди, она была бы способна рассказать обо всем кому-нибудь, зная, что никто не захочет обидеть дедушку.

Если сексуальные отклонения представляются как болезнь, это значительно уменьшает опасность ситуации. Больной человек не столь опасен, как злой человек. Больной человек – это тот, кому требуется помощь, а не наказание, поэтому вполне можно рассказать о нем. И тот, кого вы любите и уважаете, не будет для вас потерян.

Конечно, существуют ситуации столь патологические, что ни ребенок, ни родители не могут с ними справиться. В некоторых случаях оба родителя могут фактически быть вовлечены в сексуальные отношения с ребенком, один из них активно, другой – своим молчаливым согласием. В некоторых действительно патологических семьях ребенок может превратиться в эротичесую забаву для взрослых. В подобных ситуациях остается только надеяться, что ребенок найдет защиту у кого-нибудь из родственников или учителей. Нам нужно подать детям факты таким образом, чтобы при необходимости они могли свободно прийти к нам с тем, что «дядюшка Джо делает странные вещи» или няня «заставляет меня принимать ванну каждый раз, когда она приходит, и хочет играть с моим членом».

Мы только сейчас начинаем открывать для себя, насколько распространены случаи сексуального развращения детей и как часто это может происходить очень близко к дому (или в нем) среди людей, которые во всем остальном выглядят нормальными. Когда в начале века Зигмунд Фрейд первым начал анализировать пациентов, он был настолько шокирован теми историями, которые они ему рассказывали, что создал теорию «мнимой памяти». Когда пациент начинал описывать сексуальные посягательства со стороны родителей, Фрейд предполагал, что поскольку это казалось ему настолько невероятным, значит, это должно было бы быть сексуальными фантазиями самого ребенка. У современных психотерапевтов подобные иллюзии отсутствуют. Истории, которые они слышат, представляются непридуманными, а мы теперь знаем, что подобные инциденты являются гораздо более распространенными, чем думалось раньше.

Когда ребенок сообщает о подобных вещах, нам надо выслушать его спокойно и с большим сочувствием и уважением; нам следует успокоить его и объяснить, что это не является виной ребенка или его проблемой, а это то, с чем должны иметь дело взрослые. Также важно деликатно проверить, не является ли рассказ просто детской фантазией. Много лет назад, когда я работала социальным работником в сельской местности, я занималась случаем девятилетней девочки, которая обвиняла своего приемного отца-фермера в том, что он приходил ночью в ее комнату и «что-то с ней делал». Жена фермера спокойно

слушала, но она была уверена, что все это неправда. На следующую ночь, когда ее муж мирно спал, она зашла в комнату девочки, поставила у двери ведро воды и легла спать вместе с ребенком. Через три ночи мы с ней встретились и поговорили. Я обнаружила, что у девочки наблюдались многие симптомы эмоционального расстройства и что до того, как ее удочерили в возрасте 5 лет, она, вероятно, подвергалась насилию и, вполне вероятно, могла быть совращена отцом-алкоголиком. В ходе психологического обследования мне стало ясно, что у девочки возобновились старые ночные кошмары и что на самом деле фермер никогда к ней не заходил.

Мы никогда не должны исходить из предположения, что история, которую нам рассказывает ребенок, невероятна, но если мы на самом деле сомневаемся, надо в этом удостовериться. Если ребенок все нафантазировал, тогда нам надо обратиться за необходимой помощью и выяснить, что же происходит, и дать ребенку понять, что он не лжец и не плохой, просто его чувства расстроены. Когда мы используем такой подход с позиций психического здоровья, становится намного проще научить ребенка предосторожностям без того, чтобы его запугать. Если детей научили тому, что иногда человек, на самом деле больной, может выглядеть вполне нормальным и что они не должны никогда садиться к кому бы то ни было в машину, не сказав об этом родителям, есть вероятность, что многие попытки сексуального посягательства будут задавлены в зародыше. Когда ребенок говорит «Я должен сначала пойти и сказать моей маме» – этим все и кончается.

Когда мы предупреждаем детей, чтобы они никуда не ходили с незнакомыми людьми и сообщали нам о любом странном поведении, где бы оно ни происходило и кто бы в нем ни участвовал, когда мы объясняем им (вполне правдиво), что большинство взрослых здоровы, отвечают за свои поступки, но встречаются некоторые действительно больные, и именно из-за этого нам следует проявлять осмотрительность, – для них нет причин быть излишне подозрительными или боязливыми.

Как только взрослый, которому ребенок доверяет, узнает о каком-либо эпизоде, он должен объяснить, что ребенок не несет ответственности за то, какие действия будут предприниматься, это забота взрослых. В некоторых случаях ребенку придется появиться в суде, но весь процесс, который приводит к этому, в основном касается взрослых. Не следует взваливать на детей тяжелую ношу этих сложных проблем.

Рано или поздно многим детям придется столкнуться с проявлениями каких-либо сексуальных отклонений взрослых

людей, скорее всего, это будет эксгибиционист – «приличного вида пожилой человек в плаще». Важно, чтобы ребенок рассказал о подобных случаях. Это необходимо делать по многим причинам, но одна из наиболее важных состоит в том, что ребенку нужно, чтобы его успокоили и утешили, позволили проявить эмоции, подобающие этому травмирующему переживанию. Когда я наконец добралась до дома в тот день, когда мне было двенадцать лет, я разразилась слезами, крича, что все мужчины грязные, похотливые животные, и зарекаясь никогда-никогда не иметь дела ни с кем из них. После того как я немного успокоилась и мы поговорили о том, что надо пожалеть больного человека, моя мать спокойно заметила: «Знаешь, а твой отец тоже мужчина!» Я знаю, что это немедленно прояснило картину, потому что ровно через десять лет я вышла замуж за человека, который был очень похож на моего отца.

Часть X.
Лето

Время праздности

«Больше всего мне нравится ничего не делать, – сказал Кристофер Робин Винни Пуху. – Это значит, что ты просто слоняешься, слушаешь все, что можешь услышать, и ничего тебя не трогает».

На самом деле дети не изменились с того времени, когда в 1920-х годах А. А. Милн написал своего «Винни Пуха». Кристофер Робин мог бы говорить от имени тысяч современных детей. Когда одного пятилетнего мальчика спросили, как ему хотелось бы провести лето, он, сам того не зная, повторил вслед за Кристофером Робином: «Я бы просто сидел на полуденном солнышке и ничего не делал».

Каждому из нас, как взрослому, так и ребенку, нужны такие минуты. Однако я не ошибусь, если скажу, опираясь на современную статистику планов на каникулы, что немногие из «привилегированных» детей могут сами распоряжаться своим летним временем. Подавляющее большинство ребят будут летом так же торопить, понукать и организовывать, как и зимой. Все больше и больше лагерей становятся похожи на школы. Для одаренных детей это лагеря, которые специализируются на всевозможных интеллектуальных занятиях: от разработки сложных научных проектов до написания симфоний. Для «неуспевающих» это лагеря, предназначенные для выравнивания развития с помощью индивидуального и группового обучения, – с перерывом на час-другой, чтобы наскоро поплавать.

Лагерями не исчерпывается летняя программа, нацеленная на обучение и развитие. Тех, кто остается дома, нагружают уроками обо всем на свете. А обеспеченные родители везут своих детей в Европу для совершения современного эквивалента Большого Путешествия, принятого в прошлом веке.

Мы не оспариваем тот факт, что некоторым детям повезет провести чудесные каникулы, – их родители позволят им насладиться самым драгоценным достоянием детства, игрой. Мы только хотим, чтобы таким времяпрепровождением наслаждалось летом больше детей.

Если вы спросите самих детей – а мы их спрашивали, – что бы им хотелось делать летом, окажется, что большинство ребят, которым будут уготовлены летние «развивающие программы», предпочли бы остаться в своем дворе и плескаться в бассейне,

ничего не делая для собственного самосовершенствования. Не то чтобы они совсем не были склонны противиться тем планам, которые строят за них родители. Типичным ответом было: «Я бы сначала хотел послушать, что предложат родители, потому что они обычно знают, чего мне хочется». И еще было много ответов, ориентированных на взрослого: «Мне бы хотелось попутешествовать по Европе, поехать в лагерь в Швейцарию… изучить иностранный язык… стать чемпионом по теннису».

Многие из детей, которых мы опрашивали, по-видимому, привыкли к тому, что летом надо каждую минуту делать что-нибудь «полезное», но были и некоторые примечательные исключения. Дошкольники отвечали так: «Я хочу вырастить свой собственный цветок… самому запустить воздушного змея… играть в песке». Младшие школьники говорили: «Я думаю, я буду кататься на своем велике по пустым дорогам… я хочу порыбачить, но я не хочу поймать рыбу… я хотел бы все лето проваляться в постели».

В группе учеников пятых и шестых классов, которых попросили написать сочинение на тему «Идеальные летние каникулы», значительное число детей признались, что их самым заветным желанием было оказаться подальше от всего этого, особенно от обязательных занятий. Вот как писали об этом некоторые из ребят:

«Я бы хотел пойти в поход на все лето. Временами я бы выходил в озеро на лодке на пару дней и ловил бы рыбу. Потом я бы взял свой улов и продал его. Таким образом я бы смог прокормить себя и одновременно получить удовольствие. Вы не поверите, но на самом деле этим летом я собираюсь ехать в лагерь, где все расписано по часам».

«Для меня летние каникулы были бы идеальными, если бы я провел два месяца на необитаемом острове. Я бы хотел, чтобы у меня был маленький домик с дверью, с очагом и с телевизором. На острове росли бы пальмы и водились обезьяны. Я играл бы целыми днями с обезьянами».

«Для меня идеальные каникулы – это если бы у меня была лодка, на которой я мог бы выходить в море, когда мне надо. Никто вокруг не трогал бы меня».

«Я бы бродил по лесам со своей собакой и ни о чем на свете не заботился. Никто бы не трогал нас вплоть до сентября, когда мне будет пора возвращаться в школу».

«Отдыхать в удобном загородном доме – это хорошие каникулы. Я мог бы забыть все свои проблемы и просто бездельничал бы или читал».

«…Потом я бы работал в своем саду, выращивая овощи и

фрукты, чтобы иметь место, где можно было бы среди них расслабиться. Я бы жил простой жизнью».

«Этим летом я намереваюсь переделать свой велик так, чтобы он был самым быстрым на Ридж-Роад. Затем я хочу собрать карт с мотором сзади. Лето – это время, когда ты можешь делать то, что хочешь».

«Идеальное лето – это когда ты можешь делать то, чего тебе хочется, без того, чтобы бороться за это. Подумайте об этом. Целый день никто из родителей или родственников тобой не командует – лежишь себе на диване и посасываешь лимонад. Свобода, одним словом».

Было бы глупо и вредно предположить, что мы должны поощрять летнее безделье – неограниченное время, когда дети были бы лишены развивающей среды и не получали бы удовлетворения от своих достижений. Ностальгия о более простом мире, в котором дети могут свободно бегать по лесам и полям и сами искать себе приключений, не поможет. Мир, в котором мы живем, перенаселен, сложен, он грозит нам опасностями, которые требуют большего, чем когда бы то ни было, присмотра за детьми.

Возврата назад нет, но и внутри того времени, в котором мы живем, все же должна быть возможность находить способы, как предоставить детям необходимые радости детства – самостоятельный поиск, ленивое мечтательство, простые радости от того, что чувствуешь себя как дома в мире природы. Едет ли ребенок в лагерь или на курорт, берут ли его в путешествие или оставляют дома – ему может быть предоставлено какое-то свободное время, которым он может распорядиться по собственному усмотрению. Многие родители чувствуют себя неловко, когда ребенок, похоже, ничем не занят. Они ворчат, когда двенадцатилетний ребенок в погожий день сидит дома и читает; они начинают ерзать, когда пятилетний ребенок проводит все утро, бросая камушки в цель; они склонны считать грехом, что десятилетний ребенок сидит весь день перед телевизором (может быть, в это время он с мыслями за миллион миль отсюда, и программы составляют только фон для его фантазий).

Нас больше должно беспокоить, если ребенок не может вынести, если ему нечем заняться. Нам нужно сдерживать себя, чтобы понять, что часто мир толкает нас и наших детей действовать ради действия. Нет необходимости в том, чтобы за один день разрушить привычку, складывавшуюся годами. Наши заорганизованные дети могут среагировать «симптомами» вроде раздражительности, тревожности и дискомфорта, если мы станем вдруг настаивать на том, чтобы они оставались одни, или

оставим их без тех занятий, к которым они привыкли. Им на какое-то время может потребоваться помощь, чтобы им предложили чем-то заняться, но если детям обеспечить обстановку, в которой они могли бы расслабиться, и обеспечить их игровым материалом, который позволит им воплотить их собственные идеи и фантазии, ребята в конце концов научатся занимать себя сами.

Некоторые дети по натуре более общительные. Им нужно больше играть с другими детьми. Некоторые искрятся энергией, и им нравятся физические упражнения и состязания. Но всем им нужно, чтобы они когда-то могли «повалять дурака». Земля должна определенное время лежать под паром, то же относится и к детям. Период «плато» в развитии обычно приводит к более богатому развитию, следующему за ним. Те дети, которые, на первый взгляд, меньше всего достигли за лето, это часто те самые дети, которые ждут не дождутся первого сентября и готовы к достижениям, когда они возвращаются в школу.

Отправляем ребенка в лагерь

Что мне больше всего запомнилось из того времени, когда я ребенком ездила в лагерь, это то, что я ужасно скучала по дому – и замечательно проводила время! Если бы это двойственное отношение объясняли детям, я подозреваю, что тогда было бы меньше тревог и напряжения – в особенности у родителей.

Когда ребенок впервые заводит речь о том, чтобы поехать в лагерь, у родителей это может вызвать некоторое сопротивление. Это новая идея, и требуется время, чтобы привыкнуть к ней. Но спустя некоторое время они обнаруживают, что туда же едет лучший друг их ребенка, что о лагере отзываются самым благоприятным образом и что плата за него вполне им по средствам. Постепенно эта идея начинает родителям нравиться. Мать думает: «Когда Бобби уедет на целых два месяца, а Сюзи будет в дневном лагере, я смогу устроить себе лучший отдых за последние двенадцать лет!» Отец думает: «Представляю, как я приду в тихий дом, и у меня будет масса времени, чтобы не спеша поужинать и – еще лучше – провести целый вечер вдвоем!»

Вначале ребенок лезет на стенку от возбуждения – это все, о чем он может говорить. Но за две недели до отъезда он понимает, что все это значит: он будет жить с незнакомыми людьми, а его родители, собака и сестра останутся дома. Вдруг ребенок решает, что в конце концов лагерь это не такая уж и хорошая идея.

Мама и папа чувствуют себя виноватыми, потому что они уже с нетерпением ожидают того момента, когда ребенок наконец-то уедет. Они или сердятся («хорошенькое нашел ты время менять свои планы, когда мы уже внесли плату!»), или собственное

чувство вины приводит их в панику. Не выталкивают ли они своего ребенка из гнезда слишком рано? Не заставляют ли они его чувствовать себя отвергнутым и нелюбимым? Что же им теперь делать?

«Я не могу этого понять, – говорят обычно родители. – Это была ее идея, и, похоже, она была совершенно счастлива. Теперь же она плачет и говорит, что не хочет ехать». И ребенку и родителям следует понимать, что совершенно нормально испытывать смешанные чувства. Ребенок может быть безумно рад перспективе развлечений и игр в лагере, и одновременно его пугает мысль о том, что он покинет дом. Родители также испытывают смешанные чувства. В то время как обещание дополнительного пространства и тишины очень привлекательно, смена в лагере – это зачастую первый период разлуки. Это заставляет родителей заметить, что дети вырастают и отдаляются и что роль родителей начинает меняться. Осознание этих чувств и их причин поможет обеим сторонам.

Ребенку, который впервые едет в лагерь, также поможет сознание того, что он всегда может вернуться домой. Первая неделя пребывания в лагере – это не лучшее время для родителей, чтобы они планировали путешествие в Европу, затевали ремонт дома или записались на летнюю сессию в местном колледже. Ребенок успокаивается, если он знает, что планы при необходимости можно менять, что решение ехать в лагерь не бесповоротно. Родители могут сказать: «Знаешь, нам хочется, чтобы ты попробовал. Вначале ты можешь скучать по дому – это случается со многими ребятами, – но наверное через неделю тебе там понравится. Если же нет, ты сможешь вернуться домой. Это не означает, что ты провалился, это значит, что ты просто пока не готов к лагерю».

Многие родители допускают ошибку, чрезмерно реагируя на первые признаки расстройства. Когда они слышат по телефону, как их ребенок плачет, они чувствуют себя виноватыми, что бросили своего малыша. Важно помнить, что ребенок не обязательно несчастен, когда он плачет при звуках голоса матери. То одиночество, которое он ощущает в подобные моменты, быстро проходит.

Если вы хотите помочь ребенку хорошо провести время в лагере, самое важное – выбрать правильно лагерь. Для этого требуется знать собственного ребенка, а также знать об особенностях различных лагерей. Вам, безусловно, не хочется отправлять застенчивого ребенка в лагерь, где все построено на соревновании, или живого, активного ребенка – в лагерь, специализирующийся на наблюдениях за природой. Родителям

также надо знать, каков размер лагеря, на какой возраст детей он рассчитан и какова его программа. Некоторым ребятам нравится, когда их жизнь спланирована до минуты, тогда как другие предпочитают, чтобы у них было время помечтать, понаблюдать за птичками или просто побыть одному. Все тревоги – как ваши, так и ребенка – должны открыто обсуждаться заранее. Вы имеете право рассчитывать на то, чтобы персонал лагеря относился к вам и к ребенку дружелюбно и был готов иметь дело с любой проблемой, которая может возникнуть.

Многие родители хорошо знают, что нужно их ребенку, и могут выбрать подходящий лагерь. Проблемы возникают тогда, когда ребенок принимает решение, не посоветовавшись с родителями. Выбранный лагерь – это чаще всего тот, в котором побывал лучший друг и от которого он в восторге. Важно дать понять ребенку – в особенности маленькому, – что дружба может возникать и распадаться очень быстро. Тот, кто был лучшим другом в марте или в апреле, к июлю может превратиться в злейшего врага. Выбирать лагерь только потому, что туда едет лучший друг, очень неосмотрительно.

Последние исследования детского развития показывают, что дети, по-видимому, рождаются со своим особым способом реагировать на новые ситуации. Некоторые и в восемь и в двенадцать лет реагируют так же, как и в младенчестве, независимо от того, в какой обстановке они находятся. Например, младенец, который орал до посинения, когда кто-либо задевал стол, на котором его осматривал доктор, вырастает в ребенка, который плачет целый час, когда его оставляют с няней, хнычет и цепляется за маму в свою первую неделю в школе и ужасно страдает от тоски по дому в течение первой недели в лагере. Вовсе не обязательно, что у такого ребенка какие-то расстройства. После душераздирающего плача он может прекрасно проводить время с няней; через две недели хождения в школу он адаптируется не хуже остальных ребят в классе.

Если ваш ребенок реагирует на новую ситуацию так драматически, стоит напомнить ему об этом, когда он собирается в лагерь. Один отец так прямо и сказал своему сыну: «Послушай, Джордж, ты прекрасно знаешь, что ты относишься ко всему новому так, будто это смертельно опасно! Ты ведешь себя так всю жизнь. Всю первую неделю ты будешь ненавидеть лагерь и умолять, чтобы тебя забрали домой, – а потом у тебя будет самое прекрасное время в жизни. Нам всем надо бы к этому уже привыкнуть!» Ребенка обычно успокаивает, когда он знает, что его родители так хорошо его понимают.

Другие дети реагируют на новые ситуации по-иному. На

одном конце этого спектра находятся тихони, которым требуется две недели, чтобы с кем-нибудь заговорить; на другом дети-командиры, которые встречают всякую новую ситуацию (и так подавляют свою тревогу) тем, что берут верх над другими детьми и указывают каждому, что ему делать. Если подобные черты проявлялись и прежде во всякой новой ситуации, вы можете быть уверены, что они проявятся и в лагере.

Еще есть дети с отсроченной реацией, которые выглядят совершенно благополучными на протяжении нескольких недель, а затем у них все расстраивается. Такой ребенок плачет не тогда, когда приходит няня, а тогда, когда его родители возвращаются домой. Такой ребенок выглядит приспособившимся к лагерю лучше других, но срывается позже, когда все просто прекрасно. Такой способ реагирования на новую ситуацию не столь абсурден, как может показаться; ребенок просто держит под контролем свое волнение до того момента, когда все идет настолько хорошо, что он находит для себя безопасным выпустить его наружу! Когда родители имеют представление о типичных способах реагирования своих детей и разговаривают с ними о том, что может случиться в лагере, привыкание обычно происходит намного более гладко.

Иногда привыкание ребенка к разлуке с родителями затрудняется потому, что сами родители к этому не готовы. Один директор лагеря рассказывал мне о матери, которая сама так страдала от разлуки – саму ее отправляли в лагерь с четырех лет, а в школу-интернат с семи, – что она не могла поверить в то, что здоровый, благополучный ребенок достигает момента, когда он действительно хочет покинуть родительское гнездо. «Ее дочь не очень сильно скучала по дому, – сказал он, – она, конечно же, справилась бы с этим, если бы не мама, которая писала письма о том, как ей одиноко дома. Бедной Джилл приходилось чувствовать себя несчастной и хотеть домой ради матери!» Это необычный пример, но многие родители действительно посылают детям бессознательное сообщение: «Меня обидит, если ты сможешь справляться без меня».

Будет неплохо, если родители заранее проанализируют свои чувства и, может быть, даже поговорят о них с детьми. «Когда мне было десять лет, – рассказывала одна мать своей дочери, – мои родители послали меня в лагерь, который я терпеть не могла, и они заставили меня оставаться там до конца смены. С тех пор я всегда нервничаю и мне становится неуютно, когда речь заходит о лагерях. Я уверена, что лагерь, в который ты едешь, будет хорошим – не то, что мой. Я знаю, что ты готова ехать и хочешь этого, но у меня все еще сосет под ложечкой, как если бы ехала не

ты, а я». Подобное заявление вполне может разрядить атмосферу.

«Скрытые намерения» также могут влиять на готовность ребенка ехать в лагерь. Например, один отец, разочарованный тем, что его сын не проявляет интереса к спорту, надеется, что лагерь решит эту проблему и «сделает из него мужчину». Некоторые родители ожидают, что лагерь превратит застенчивого по природе ребенка в общительного. Другие надеются, что лагерь будет способен «вылечить» непослушного и капризного ребенка. Лагерь это не то место, на которое семья может перекладывать решение серьезных эмоциональных проблем; подобные цели нереалистичны и неуместны применительно к лагерю. Для ребенка единственной подходящей целью будет хорошо провести время, стать более независимым и уверенным в себе и порадоваться обретению новых умений. Лагерь, конечно же, может быть местом, где ребенок обретает новые интересы и становится более уверенным в себе – это часто происходит в новой обстановке. Но обычные лагеря не предназначены для избавления от серьезных эмоциональных проблем.

Безусловно, некоторые лагеря специально предназначены для работы с такими проблемами. Некоторые из них созданы для детей с физическими нарушениями, другие помогают детям справиться с проблемами в обучении, но только тогда, когда ребенок хочет, чтобы ему помогали. Один двенадцатилетний ребенок, обладавший лишним весом, умолял, чтобы его отправили в лагерь для детей, страдающих ожирением. Как он объяснил, «мне будет намного легче придерживаться диеты там, где меня никто не знает. Я также буду меньше стесняться, если у всех остальных ребят будут такие же проблемы». В этом случае родители поступили достаточно разумно, позволив сыну поехать в специальный лагерь.

Родители Карен, напротив, решили отправить ее в лагерь, где проводились дополнительные занятия по математике, – во многом против ее желания. Она и так была достаточно несчастной в школе, дополнительное давление в лагере могло только лишь усилить ее тревожность и ощущение собственных неудач. Родителям важно понять, что иногда лучший способ справиться с проблемой – это ничего не делать. Как правило, я верю в то, что детям надо позволить отдохнуть летом от школьных проблем. Это не пустая потеря времени. Детям действительно требуется отвлечься, расслабиться, предаться другим занятиям без всего того давления, которое они испытывают все остальное время.

Когда вы отправляете ребенка в лагерь, важно учитывать такие важные факторы, как его возраст и зрелость. Я не думаю,

чтобы многие дети моложе семи-восьми лет были готовы оставаться долгое время вне дома. Чем моложе ребенок, тем короче должно быть то время, когда он находится в лагере. В первый раз для маленького ребенка лучше будет, если он проведет в лагере не два месяца, а неделю или месяц. Для маленьких детей, которые, скорее, нуждаются в заместителях родителей, а не в приятелях, важно, сколько детей приходится на одного взрослого. Когда моя дочь была маленькой, мы отправили ее в лагерь, где у каждого ребенка было какое-нибудь животное, за которым он ухаживал: олененок, утка, крольчонок или что-то подобное. В первые недели ей помогало ощущение того, что она нужна кому-то, кто еще более беззащитен, чем она. Другим детям не столь нужна нежная забота, но все же нужна. Следует хорошенько подумать и внимательно изучить разные варианты, чтобы найти лагерь, который подходит конкретному ребенку, но это стоит того.

Вероятно, самый важный фактор, определяющий готовность ребенка к лагерю, это то, как он сам к себе относится и как, по его мнению, относится к нему его семья. Детям, которые чувствуют, что их не любят и не ценят, не нравится, когда их отсылают. Это же относится и к детям, которые покидают дом без энтузиазма, потому что они беспокоятся из-за того, что их родители часто ссорятся и поговаривают о разводе. Поначалу им может показаться большим облегчением оказаться подальше от семейных проблем, но затем беспокойство возвращается с новой силой. Гораздо лучше поговорить о семейных проблемах еще до того, как обсуждается вопрос о лагере. «Бабушка очень больна, и маме нужно время, чтобы ухаживать за ней», или: «Мама и папа очень расстроены, и им требуется побыть какое-то время одним, чтобы решить свои проблемы», или: «Мама очень слаба после операции, и ей надо отдохнуть летом». Дети могут справиться с подобными тревогами, если они знают, в чем они состоят. И для ребенка, и для лагеря будет непосильной нагрузкой, если ребенок окажется в состоянии беспокойства вдали от дома.

В течение первых двух недель моего пребывания в лагере я каждый день писала родителям, что я умру от тоски по дому. Оглядываясь назад, я не понимаю, почему они это терпели. К третьей неделе я верховодила в играх, участвовала в соревнованиях по плаванию и научилась грести. Я остаюсь навеки благодарна за те умения, которые я приобрела, и за любовь к природе, которая начала складываться у меня в те годы. Я плакала, когда мои родители приехали навестить меня, и я плакала, когда они уезжали. В конце лета я два дня проплакала, прощаясь со своими новыми друзьями и вожатыми. Я думаю, что

мои родители знали о том, что это в моем стиле. Я вполне готова была ехать в лагерь, я просто должна была пройти через это свойственным мне образом.

Все дети и все родители становятся готовыми к подобным ситуациям по-своему. Может быть, готовность – это на самом деле и есть способность предоставить всему протекать естественным образом.

Родительский день в лагере

Проблема с тем, чтобы навестить своих детей в лагере, состоит в том, что мы чувствуем себя настолько виноватыми за то, что радуемся, что они там, что мы склонны несколько переигрывать наши родительские роли.

Вот наш Том или наша Сюзи выигрывают эстафету, побеждают в конкурсе на лучшего воздушного змея, заводят себе нового друга или подругу каждый день, радуются, что можно целое лето не мыть уши, и влюбляются в неотразимого вожатого. И тут вдруг сваливаемся мы с нашими запретными сладостями, нашими обеспокоенными замечаниями, что вода слишком холодна для купания, что воспитатели слишком молодые, чтобы нести ответственность за детей, и нашими вздохами о том, как опустел дом. К концу родительского дня директор лагеря задается вопросом, какие убытки он понесет, если продаст лагерь сейчас, в середине лета, а ребенок, которого вы оставляете, начинает тосковать по дому, плакать и получает к тому же расстройство желудка.

Американские родители предоставляют своим детям больше удовольствий и развлечений, чем любые другие родители в мире. На первый взгляд может показаться нелогичным, что они в то же время больше других чувствуют себя виноватыми. Но нас долго обучали самобичеванию. Мы говорим себе: «Может быть, я даю ребенку слишком много вещей и недостаточно любви; может быть, я посылаю его в лагерь не для того, чтобы расширить его горизонты, а скорее, чтобы выразить мое потаенное бессознательное ощущение отвержения». Мы говорим о радостях дружбы, о песнях у костра, о том, как пригодится в жизни умение играть в теннис и хорошо плавать. Но в глубине души нам известно, что мы также думаем о возвращении к романтическим вечерам с ужином при свечах, которые прекратились с появлением детей. И если быть уж совсем честным, мы также мечтаем о том, что еще можно сделать после такого ужина и что это лучше делать, не задумываясь о том, уснули ли дети в соседней комнате или нет.

Вы 15 лет ждали, пока вашему младшему исполнится 9 лет, чтобы вы могли провести два месяца вдвоем в этом доме, когда

можно послушать музыку, поужинать на террасе и поговорить о случившемся за день без того, чтобы вас все время прерывали: никаких драк, никакого пролитого молока, никаких обид, никаких приставаний почитать еще на ночь, никаких криков, никакого толкания ногами под столом. О, как прекрасно бродить по дому неодетым и какое наслаждение кричать друг на друга и ссориться, не заботясь о том, чтобы не травмировать детей! В глубине вашей пуританской души вы чувствуете, что за такое удовольствие надо платить, поэтому, чтобы компенсировать свое счастье, мы делаем несчастными себя (и своих детей) в родительские дни.

Мы не можем обнять своего ребенка при встрече без того, чтобы не прошептать: «Моим рукам было так пусто». Мы признаемся, как у нас сжималось сердце при виде его опустевшей кровати. Мы расстилаем скатерть-самобранку, и на ней нет ни одного продукта, который не приводит к кариесу или несварению желудка! (Директор лагеря в своем письме умолял не делать этого, но как может наш ребенок прожить целых два месяца без своего любимого шоколадного торта и бутербродов с куриным паштетом?)

Мы приезжаем в лагерь за два часа до назначенного времени. Мы чертыхаемся и жаримся на полуденном солнце в своей городской одежде. Нам советовали надевать джинсы или спортивные костюмы, но в этом лагере отдыхают дети Весьма Важных Персон, и мы должны постараться произвести на них хорошее впечатление. Мы ухитряемся довести себя до состояния паранойи по поводу того, не чувствует ли себя наш ребенок отвергнутым и нелюбимым. Слезы капают из наших глаз, когда она стреляет мимо мишени из лука, исполняет боевой танец индейцев, демонстрирует нам, как она может пустить лошадь в галоп, и гордо дарит нам колечко, которое она сама для нас сделала. Мы обнимаем ее, целуем и не отпускаем ее от себя, пока наконец мы не добиваемся своего – наша дочь расстраивается из-за того, что она не выглядит слишком расстроенной. Как смеет она быть такой неблагодарной, чтобы не чувствовать тоску по дому! На нее накатывают воспоминания о ее комнате, о плюшевом мишке и о том, как мама поила ее куриным бульоном, когда она болела корью. Ее сердце начинает прерывисто биться, и ноги подкашиваются. Она начинает хлюпать носом и цепляться за нас. К тому моменту, когда нам пора расставаться, мы не можем смириться с мыслью, что нам придется оставить ее в таком ужасном месте. Неужели этот паршивый лагерь стоит того?

Некоторых детей отправляют в лагерь слишком рано, а некоторых отправляют из неправильных соображений. Но

большинству детей нравится в лагере, если мы его выбрали правильно, а взрослым совсем не вредно воспользоваться этим перерывом, чтобы обновить свои забытые романтические чувства! В перспективе для ребенка будет замечательно, если он вернется домой к родителям, которые будут заговорщицки перемигиваться, вспоминая свои «бездетные» забавы, а взрослым это поможет примириться с предстоящей им долгой «семейной» зимой. Для большинства детей хорошо, когда они живут в мире, где они в центре внимания, где все их любят. А лагерь – это совсем другое место: здесь можно узнать правду о жизни, где столько же радости и веселья, сколько обид и скуки, а иногда и страданий. Разлука – неизбежная черта взрослой жизни, и лагерь может стать одним из наиболее безболезненных способов познакомиться с ней.

Оставьте дома вашу коробку шоколадных конфет, торт с кремом, банку сардин и упаковку кока-колы. Оставьте там же ваше чувство одиночества и ваши глаза «на мокром месте». А самое главное, оставьте чувство вины. Вы имеете право какое-то время пожить без детей и получать от этого удовольствие. Привезите с собой интерес к ребенку, к тому, чему он учится и что он делает, гордость за его победы, сочувствие к его трудностям и здоровое наслаждение его обществом на те несколько часов, пока вы не вернулись в свое городское гнездышко, в котором вы сможете предаться супружеским радостям. Для ребенка столь же хорошо побывать в лагере, как и иметь таких родителей, которые хотят побыть наедине друг с другом.

Часть XI. Заключение

Не виновны! В чем различие между виной и сожалением

Мать двух девочек-подростков рассказывала мне, как она тревожилась и чувствовала себя виноватой, когда ей было нужно отправить одну из дочерей к врачу или оставить дома больного ребенка. «Часто я не могла уйти с работы, чтобы больше времени уделить детям, и меня захлестывало чувство вины перед ними. Я приходила домой, и вместо того чтобы поиграть с девочками или приготовить им что-нибудь вкусненькое на обед, объясняла им, какая я ужасная мать. Однажды Энжи (ей было 14 лет) посмотрела на меня очень серьезно и сказала: «Мама, твои угрызения нам надоели, они нам не нужны. Мы знаем, что ты о нас заботишься, и этого достаточно».

Энжи была очень умной девочкой. Чувство вины – одно из самых бесполезных чувств, потому что оно парализует нас. Мы чувствуем себя такими никчемными, думаем, что в жизни все так безнадежно, что теряем способность что-либо предпринять, чтобы устранить причину, вызвавшую это чувство. Я принадлежу к весьма специфическому поколению родителей 1940–1950-х годов, которые страдают от странных комплексов. Это произошло потому, что мы были первым поколением, которому говорилось, что среда гораздо важнее наследственности и что если у наших детей возникают какие-то странности, то это все потому, что мы делали что-то неправильно. Когда наши дети были счастливы и добивались успехов, мы заявляли, что им повезло. Когда они были невыносимыми, трудными, несчастными и терпели неудачи, мы были убеждены, что причина в том, что мы не безупречные родители.

Мы стали жертвами тех упрощенных представлений в психологии, которые позже были пересмотрены под влиянием новых данных. Например, я чувствовала себя виноватой, потому что у моего ребенка были колики – явная психосоматическая реакция на плохой уход. А недавно прочла в научной статье, что, несмотря на то, что колики у ребенка могут сводить мать с ума, мать не может служить причиной этих колик. В исследованиях по пренатальной и постнатальной адаптации специалистами не было выявлено сколь-нибудь значительных различий между матерями тех детей, которые страдали коликами, и тех, у кого они отсутствовали.

В других исследованиях было установлено, что «трудные от

рождения дети» могут превратить нормальных родителей в эмоциональных инвалидов! Ученые попытались установить, почему одни дети устойчивы к стрессу, а другие подвержены ему. Было выявлено, что воспитание в семье – это только одна часть в комплексе природных и социальных факторов. Недавно я прочитала статью, в которой описывался диапазон нормального поведения детей. Когда мой ребенок лгал или играл со спичками, курил, приносил плохие отметки, прогуливал школу, страдал от ночных кошмаров или проявлял эгоизм, я чувствовала себя виноватой. Сейчас доказано, что то, что происходит с ребенком в тот или иной период его жизни, зависит во многом от его возраста и называется возрастным явлением. Сегодня я понимаю, что часто казнила себя понапрасну, а моя 32-летняя дочь подтверждает, что угрызения совести, которыми я мучилась, не приносили ей ничего хорошего, а только усложняли жизнь!

Вывод, к которому я пришла за эти годы, состоит в том, что чувство вины в любой ситуации не приносит пользы, хотя это одно из наиболее важных качеств человека.

Я узнала от своей, теперь уже взрослой дочери, что ее часто мало задевали ситуации, когда я бывала нетерпелива или неразумна в своих поступках и отношениях к ней. Она зачастую испытывала неудобство в тех случаях, когда, по моему мнению, я вела себя образцово. Когда ей было два года, мы купили дом неподалеку от знаменитой школы, чтобы обеспечить наилучшие условия для полноценного развития ребенка. Почти 20 лет после этого мы выплачивали ссуду, оба напряженно работали, во многом отказывая себе. А теперь дочь говорит мне, что она терпеть не могла эту школу. У нас не хватило здравого смысла, чтобы понять: наш ребенок будет счастлив, если и мы будем счастливы, и что наша упорная решимость удовлетворять ее потребности и пренебрегать собственными только отравляет всем нам жизнь.

Теперь, когда я проработала семейным консультантом более трех десятилетий, мне представляется еще более ясным, что чувство вины было и остается опасным чувством. Если вы ударите ребенка в момент гнева и будете потом страдать от угрызения совести, вы просто развалитесь на куски; вы станете депрессивным, отдалитесь от ребенка. Вы можете даже начать кричать громче и вести себя еще более несправедливо, чтобы любым путем заглушить чувство вины.

Если вы ударите ребенка в момент гнева и тут же пожалеете об этом, вы можете сказать: «Прости меня. Это грубый и неудачный способ показать, насколько я рассержен. Давай присядем и поговорим о том, почему ты не сказал мне, что был в

гостях у друга, и я не знал, где тебя искать».

Большинство наиболее серьезных психических расстройств, которые случаются с человеком, происходят потому, что наши родители несут с собой с детства большой заряд вины («ты плохой мальчик», «ты противная девочка») и передают его нам, а мы, в свою очередь, передаем его своим детям.

Поколение за поколением воспитывает детей, которые испытывают чрезмерное чувство вины по поводу самого нормального для их возраста поведения, а затем, став взрослыми, они понимают, что хронические головные боли, неспособность адаптироваться в браке, проблемы, возникающие на работе, постоянные депрессии – все это следствие того чувства вины, которое они приобрели детьми.

Когда я испытывала в детстве чувство вины за свои недостатки, я говорила себе, что я ими разочаровываю тех людей, которых люблю. Это было ужасным бременем и вызывало у меня чувство безнадежности и ненависти к себе. Я испытывала чувство вины задолго до того времени, когда у меня появился ребенок. Я чувствовала себя виноватой, когда мне не удавалось оправдать ожидания моих родителей. Я чувствовала себя виноватой, когда проваливалась на экзамене в школе, не оправдав ожиданий учителей. Когда я вдвое больше старалась, чем моя соседка по парте, а она получала более высокую оценку по арифметике, я чувствовала себя виноватой в том, что я такая глупая. Если, играя в хоккей, я чаще промахивалась, чем попадала по шайбе, я чувствовала себя виноватой в том, что я такая неловкая.

У меня это чувство дошло до предела, когда я стала женой и матерью. У мужа что-то не ладилось на работе, и я чувствовала себя виноватой; дочери снились кошмары, и я не могла отделаться от мысли, что все это из-за меня. Чем более виноватой я себя чувствовала, тем менее конструктивно вела себя. Если моя вина была в том, что у мужа не получалась работа, я была слишком расстроена, чтобы ему сочувствовать; если я была виновата в ночных кошмарах дочери, я была слишком поглощена этим чувством, нежели тем, как ее успокоить.

Ребенок ощущает себя виноватым, потому что он мал и неопытен. Он просто не обладает достаточной информацией, чтобы знать, что нет ничего страшного в том, что он совершает ошибки, которые свойственны человеку. Имея еще недостаточно развитый мозг и ограниченный жизненный опыт, он предполагает, что все, что случается плохого, происходит из-за него.

Я бы хотела предложить полный мораторий на чувство вины! Это не значит, что я предлагаю лишить человеческие

взаимоотношения ответственности, заинтересованности и сочувствия. Совсем наоборот. Ощущение вины заставляет нас чувствовать себя ни на что не годными и бесполезными. Как может такой человек исправиться? Когда мы сожалеем о каком-то своем поступке, тем самым мы уже признаем ошибку, но не допускаем, что мы ни на что не годны. Сожаление предполагает способность учиться на своих ошибках и исправлять их. По мере того как мы беседуем с дочерью и я обнаруживаю вещи, которых раньше не понимала или о которых теперь сожалею, моей реакцией является благодарность за то, что я настолько повзрослела, что теперь намного умнее, и что, сожалея о прошлых ошибках, я теперь имею так много возможностей вести себя по-иному.

В наши дни достигнуты успехи в области реабилитации алкоголиков, преступников, наркоманов. В подобных ситуациях излечение начинается с восстановления чувства самоуважения. Например, наказание родителей, бьющих своих детей, проблемы не решит; это только усилит у них глубинные чувства вины и ненависти к себе. Любовь и внимание – вот что приведет их к исцелению и более конструктивному поведению. В тех случаях, когда такие родители чувствуют, что их любят и уважают как людей, страдающих, но не сдавшихся, они жалеют о своем неправильном поведении и стараются вести себя по-другому.

Помогают ли нам другие найти этот более конструктивный путь к установлению лучших отношений между людьми или мы это делаем сами, самое главное – это сказать себе: «В сущности, я неплохой человек; я могу меняться, потому что во мне есть хорошее».

Моя подруга очень страдала, когда умерла ее мать. Ее горе было, безусловно, понятно, но период скорби очень затянулся, и казалось, она не сможет вернуться к нормальной жизни. Каждый раз при встрече со мной она снова и снова возвращалась к рассказу о смерти матери. Мать находилась в маленькой больнице за несколько сотен миль от того места, где жили трое ее детей. С ней случился внезапный удар, и врачи сказали, что ее нельзя перевозить. Однако дочери казалось, что мать не получает должного ухода, и она захотела перевезти ее в знаменитый Центр реабилитации в Нью-Йорке, но врачи сказали, что путешествие может стоить матери жизни. Подруга откладывала свое решение, ожидая, когда это можно будет сделать. После смерти матери она чувствовала себя ужасно виноватой. «Если бы я перевезла маму в Нью-Йорк, она бы не умерла», – говорила она, рыдая.

Большинство из нас склонны играть в судьбу; частично глубинное чувство вины возникает из-за того, что мы

невсеведущи и несовершенны. Никак нельзя установить, пережила бы ее мать перелет или нет. Стараясь помочь подруге пережить свое горе и начать возвращаться к жизни, я сказала: «Вполне оправданно сожалеть о том, что ты лишена дара предвидения и не можешь предсказать, что было бы лучше сделать, но ты всего лишь человек, и независимо от того, могла ты спасти свою мать или нет, твое чувство вины не вернет ее к жизни. Научись использовать свое сожаление во благо другим. Иди в больницу, где ты можешь работать с людьми, перенесшими инсульт, и помоги спасти других». Чувство вины сдерживало хорошего и порядочного человека, которому нужно было использовать свое сожаление как трамплин для новых действий.

Одна пожилая женщина вспоминала о своем браке, который длился 41 год: «Я думаю, самым большим уроком для меня было, когда я наконец поняла, что муж имел в виду, когда после очень короткой интрижки сказал мне, что не чувствует себя виноватым, но жалеет, что обидел меня. Сначала это сильно разозлило меня и я даже хотела развестись с ним, потом я поняла, что сожаление – это позитивная сила, которая поможет нам понять, что с нами случилось, и решить наши общие проблемы. Чувство вины, вероятно, погубило бы нас обоих. Если бы я заставила его чувствовать себя виноватым, все кончилось бы тем, что он меня возненавидел».

Сожаление позволяет нам исправить ошибки. Оно дает нам возможность действовать. Мы не плохие люди, мы просто не все знаем, не все можем предугадать. Исправление ошибок гораздо полезнее, чем наказание. Имея дело, например, с подростковой преступностью, некоторые судьи сегодня пробуют новый подход. Вместо того чтобы отправлять молодого человека в тюрьму, что только усиливает чувство ненависти к себе, суд подыскивает ему работу и требует от него возмещения стоимости украденного. Исправление ошибок – это путь к тому, чтобы вернуть себе чувство собственного достоинства и быть поэтому способным действовать правильно.

Много лет назад во время групповой дискуссии о воспитании одна из матерей заметила: «Я чувствую себя настолько виноватой, что не могу ни о чем думать и ничего делать!» В то время я сама была молодой матерью и прекрасно понимала ее, но ничем не могла помочь, проявив лишь сочувствие. Я была тогда не настолько умудренной, чтобы сказать то, что сказала бы ей сегодня: «Если чувство вины не дает вам действовать или думать, то оно не поможет вам учиться на собственных ошибках. Как насчет того, чтобы пожалеть о том, что вы сделали, простить себе человеческое несовершенство и решить, что вы будете делать в

той или иной ситуации?» Я не чувствую своей вины из-за того, что не смогла помочь той матери тогда, когда она мне встретилась. Я сожалею о том, что мне потребовалось так много времени, чтобы понять, насколько бесполезным может быть чувство вины.

Семья не умерла

Если не быть чрезвычайно внимательным, то может создаться впечатление, что семья как человеческий институт страдает от страшной болезни. Нельзя открыть книгу или журнал или включить телевизор без того, чтобы ряд известных специалистов не стали бы убеждать нас в том, что мы превратились в эгоистичных, эгоцентричных, недисциплинированных, не способных справиться с малейшим огорчением людей и, безусловно, слишком незрелых для того, чтобы быть супругами или родителями.

По-моему, все это не так. Семья изменяется, но это вовсе не означает, что она умирает. В период стремительных перемен в обществе она, как социальный институт, делает то, что и должна была бы делать: ищет пути, которые помогут ей приспособиться к новым условиям, новым идеям, новому образу жизни и мышления.

Множество людей живут вместе, не вступая в брак. Количество разводов растет день ото дня. Это, конечно, не радует. Но гораздо хуже, когда люди продолжают состоять в браке, даже если он неудачен. Все это вполне объяснимо. Мы больше не нуждаемся друг в друге для того, чтобы выжить физически, и стараемся перестроить наши отношения таким образом, чтобы нас связывала только любовь, а это самая сложная задача из всех тех, которые люди когда-либо ставили перед собой.

Я вовсе не отрицаю, что во многих отношениях есть место страданиям и горю. Как у пар, состоящих в браке, так и у пар, в браке не состоящих, часто дело кончается взаимными обидами. Совместная жизнь не является гарантией счастливого брака, и вы можете быть уверены, что мне известны страдания детей, которые должны пережить развод. Что же касается их родителей, меня бесит утверждение, что причиной многих разводов является отсутствие чувства ответственности за семью и слабость, присущая человеку. В большинстве случаев развод говорит о том, что люди нашли в себе мужество посмотреть в глаза правде и понять, что жить вместе они не могут. Когда молодые люди женятся необдуманно, они, скорее всего, могут так же необдуманно развестись. Но когда расходятся супруги, имеющие детей, хоть один из них должен понимать, какую травму он

наносит ребенку. Дело в том, что люди и раньше, и теперь воспринимали каждую жизненную ситуацию с присущей им силой или слабостью, но наличие пар, не состоящих в браке, и родителей-одиночек вовсе не означает, что нам надо поднять руки и признать, что род человеческий приходит в упадок. Наши ожидания сегодня выше, чем когда бы то ни было; мы не хотим жить с кем бы то ни было без любви, которая помогает людям развиваться, любви, которая питает душу; той любви, когда люди желают большего для другого, нежели для себя, больше всего они хотят обогатить собственную жизнь, поддерживая другого и желая ему добра.

Если вы хотите, чтобы вас успокоили относительно семейной жизни, советую вам провести день-два в любом аэропорту и понаблюдать за встречами и расставаниями. Бабушки, которые того и гляди получат удар в предчувствии объятий и поцелуев по ту сторону ворот; невыразимо нежные взгляды, которыми обмениваются мужчина и женщина, отыскав друг друга в толпе; взгляд заговорщиков, которым обмениваются муж и жена, пока дети облепляют возвратившегося папу. Все отражается здесь – иногда даже в традиционных формах. Но важно помнить, что появляются также и нетрадиционные формы: одинокие родители из Сан-Франциско, которые объединились неформально, так что у всех детей в округе появилось по крайней мере по полдюжины людей, заменяющих им родителей; церковь в штате Орегон, предложившая план «приемных бабушек и дедушек», так чтобы каждая молодая семья, живущая вдалеке от своих кровных родственников, могла пригласить приемных дедушек и бабушек на День благодарения и на Рождество для присмотра за детьми и для взаимной любви. Это и новые неформальные объединения в каждой местности, на каждом предприятии, которые помогают семьям, которым приходится часто менять место жительства, помогать друг другу. Один отец однажды мне рассказывал: «Нам пришлось за последние шестнадцать лет переезжать десять раз. Деннис рос с мыслью, что у него есть дяди и тети в каждом городе, куда мы приезжали, потому что, куда бы мы ни приезжали, люди нам помогали – быстро, с легкостью, с готовностью».

Я думаю, что я стала понимать, что семья не умирает, а меняется, когда одна бабушка, которой было сильно за семьдесят, страдающая от сердечной недостаточности, поднялась на пятый этаж (очень, очень медленно), чтобы навестить свою двадцатилетнюю внучку, которая жила с молодым человеком. Бабушка любила их обоих, и в то время как этот новый стиль жизни страшил ее и заставлял ее чувствовать себя неловко,

любовь все преодолела. Она пришла на обед, задыхаясь, восхищалась квартирой и едой и принесла в подарок электрическую кофеварку. Пятьдесят лет назад она не могла бы и вообразить, чтобы смириться, а тем более понять такие отношения. Но она любила и ее любили, и только это имело значение. Я знаю, как это все было, потому что это моя мама навещала мою дочь. Любовь продолжается. Как-то раз сидя в парке, я видела очень пожилого мужчину, державшего за руку очень пожилую женщину. Люди продолжают держаться за руки. Я рада, потому что это один из наиболее человеческих жестов. **Как важно завершить незавершенное дело**

Пятидесятипятилетний мужчина стоял на пристани в порту Нью-Йорка и беззвучно плакал, провожая глазами русское грузовое судно «Одесса». Позднее он сказал мне: «У меня были дела в том районе, и, проезжая мимо, я заметил название корабля на его борту. Как только я увидел это имя, я подумал, что это тот город, где провел детство мой отец. Вдруг я начал плакать – мне просто стало очень грустно. Наблюдая за тем, как корабль покидает гавань, я как будто прощался со своим отцом – в первый и последний раз».

Отец Джона умер, когда тому было пять лет. Мальчика послали к тете на две недели – ему никто не объяснил про смерть отца, и он никогда не видел, как его мать плакала. После его двухнедельного «изгнания» жизнь потекла по-прежнему, как если бы ничего не произошло. Джон понимал, что смерть его отца была связана с травматическими переживаниями, но ему всегда казалось, что он так и не смог его по-настоящему оплакать и что он навсегда опоздал это сделать. Он сказал: «Это как если бы само слово “Одесса” задело что-то во мне; этот медленно отплывающий корабль как бы прощался со мной, и все невыплаканные слезы поднялись из глубин моей души».

Одно из самых замечательных открытий, сделанных психологами в XX веке, это то, что неразрешенные эмоциональные проблемы никуда не исчезают. Они уходят на задний план, но продолжают влиять на нашу жизнь, пока мы не найдем способ их разрешить.

Грейс не могла понять причину своего враждебного отношения к младшей сестре. Дженни на самом деле была любящей сестрой, легкой в общении, но Грейс в ее присутствии всегда чувствовала себя раздражительной, нетерпеливой и готовой к ссоре. Грейс была на полтора года старше Дженни. Вскоре после рождения у Дженни обнаружили серьезную закупорку кишечника, и в первые годы жизни ей пришлось перенести несколько операций. Грейс рассказывала мне: «Теперь

я понимаю, что с рождением Дженни я отошла на второй план. Она требовала постоянного внимания, так что мое младенчество закончилось очень быстро, и я, видимо, очень тяжело это перенесла».

Три года назад в возрасте 40 лет Грейс перенесла тяжелую операцию. Ее мать и сестра ухаживали за ней после операции. Грейс вспоминала: «Это было настолько странно! Я была на седьмом небе – мне никогда не уделяли столько внимания! Я просто лежала и позволяла им суетиться вокруг меня. Внезапно я поняла, что, хотя я все еще чувствовала себя слабой и больной, я была счастлива как никогда прежде, и никогда прежде я не испытывала такой любви к своей сестре. Когда и сестра и мать вернулись домой, я поймала себя на странном ощущении – как будто мне вернули давний долг – и все мои негативные эмоции по отношению к сестре просто испарились. Может ли один эпизод изменить то, что случилось сорок лет назад?»

Не только может, но часто и меняет – может быть, не в столь драматической форме и не в одночасье, а на протяжении всей нашей жизни. Мужчина позволяет жене опекать его как ребенка, чтобы компенсировать отсутствие внимания со стороны его собственной матери; женщина становится воспитательницей детского сада, чтобы предоставить детям внимание, которого она сама была лишена; отец расцветает, наблюдая за спортивными достижениями сына, с трудом припоминая, как он страдал, когда одноклассники дразнили его «толстяком». Все мы можем припомнить болезненные моменты нашего детства, и это совершенно естественно, что мы стараемся изменить то, что доставляло нам страдание в прошлом.

Проблема состоит в том, что некоторые «незавершенные дела» настолько серьезны, что если мы не научимся с ними справляться, они будут продолжать донимать нас и заставлять вести себя не лучшим образом. Рэйчел была старшей из семи детей. Она вспоминает свое детство как постоянный «рабский труд». Она рассказывала мне, что постоянно «одевала кого-то, купала кого-то, искала чьи-то носки, помогала кому-то с уроками. Я не помню, чтобы у меня было детство. Можно было бы ожидать, что в результате у меня выработается чувство ответственности, но все произошло совсем наоборот. К тому времени, когда мне исполнилось двадцать пять лет, я не могла ничего делать. Я страдала от депрессии: мне не хотелось работать, не хотелось выходить замуж и заводить детей – я старалась избегать всего, пока у меня не случился нервный срыв. Два года я провела в больнице, где врачи учили меня, как быть ребенком. Я не знала, что такое быть ребенком! Вскоре я научилась капризничать и

стала настаивать на том, чтобы в моей комнате не выключали на ночь свет; я не ела того, что мне не нравилось, и разбрасывала вещи по всей комнате. Все это продолжалось около двух лет, но потом мне все стало постепенно надоедать, и я сказала своему врачу, что я хотела бы вернуться домой. Мое выздоровление не было быстрым, но если подумать, всего два года для того, чтобы вновь пережить все детство, – это не так уж и долго!»

В пьесе Энид Бэгнолд «Меловой сад» есть диалог, в котором женщина средних лет пытается понять, почему ее сын пошел к психиатру. Она замечает: «Когда мы были молодыми, мы не будили спящих собак». На что ее сын отвечает: «Иногда эти спящие собаки лают по ночам и будят твоих детей». Понимание невыраженных в пошлом эмоций может помочь нам понять две вещи. Во-первых, мы можем прийти к выводу, что иногда ведем себя иррационально или что мы недовольны некоторыми чертами своего характера. Если такое недовольство достаточно сильно, мы, может быть, захотим обратиться за консультацией к психотерапевту. Или же постараемся сами проанализировать, что мы помним из своего детства или что другие могут нам об этом рассказать. Теперь нам уже хорошо известно, что осознать свои старые проблемы – это только начало: необходимо найти им адекватное разрешение. Если Джейн поймет, что слишком придирчивая мать отчасти виновата в том, что она выросла такой неряхой, она, скорее всего, не сможет ничего поделать с этой привычкой, пока не позволит себе на какое-то время поддаться ей. Если Джейн будет продолжать говорить себе: «Мама была права, настаивая на том, чтобы я соблюдала порядок, а я была такой грязнулей», по всей вероятности, она будет продолжать кидать одежду на пол, накапливать грязную посуду в раковине и никогда не разбираться в шкафу. Если же вместо этого она скажет себе: «Вся эта суета доставала меня, когда я была ребенком и мне нужно было играть и возиться в песке. Я сделаю себе подарок: пойду в отпуск в поход, так чтобы я могла носить одни и те же джинсы две недели, не завивать волосы, не делать маникюр и есть из бумажных тарелок». По возвращении домой она, возможно, не так будет противиться тому, чтобы поддерживать в чистоте себя и свою комнату.

Нам необходимо понять значение невыраженных эмоций еще и потому, что это может отразиться на нашем подходе к воспитанию детей. У меня нет ни малейшего сомнения, что, даже принимая во внимание индивидуальные различия, дети развиваются в определенном темпе, и что если мы будем их развитие искусственно форсировать, нам в результате придется иметь дело с массой неразрешенных эмоциональных проблем.

Например, детей моего поколения приучали к горшку в возрасте 6 месяцев, и наши родители следили, чтобы мы просились на горшок каждый день в определенное время. Когда восьмилетним ребенком я поехала в лагерь, нам давали звездочку каждый день, если мы ходили в туалет. Если мы не ходили, нам давали касторку. В результате такого раннего обучения и такого внимания к пищеварительному процессу многие люди, которым сейчас пятьдесят, шестьдесят и семьдесят лет, чрезмерно озабочены функционированием своего кишечника, или слишком зациклены на поддержании чистоты, или собирают ненужное барахло. Поколение моей дочери воспитано на идеях доктора Спока (который советовал приучать ребенка к горшку, когда ребенок к этому готов) и уделяет гораздо меньше внимания этим аспектам жизни. В то же время у них наблюдается другая странность – они скорее умрут, чем будут читать книгу. Когда они были маленькими, мы перестали обучать их проситься на горшок, но вместо этого усиленно занялись развитием их мозга, стараясь ускорить темп его развития, заложенный природой. Мы говорили и писали о том, как обучать двухлетних детей читать, и телевизионная передача «Улица Сезам» была задумана для того, чтобы ускорить усвоение дошкольниками букв и цифр. В результате современная молодежь должна пережить нечто, чего они были лишены в детстве, – жизнь, где их никто не заставляет преждевременно обучаться школьным дисциплинам. Большинство современных молодых людей не задумываются о функционировании своего кишечника, но многие из них противятся всему, что связано с интеллектуальным трудом.

Я полагаю, что существенное качество ответственных родителей – это их осознание того, что непережитые эмоциональные переживания никуда не деваются (без специальной помощи) и что намного лучше позволить ребенку расти в своем темпе и не принуждать его делать то, что свойственно старшим детям. Помимо этого нам надо понять, что все события оставляют глубокий след в душе ребенка и что когда ребенок сталкивается с разводом, смертью или болезнью, нам не следует скрывать эти события от него, а надо дать возможность разделить скорбь, тревогу или страх с другими членами семьи. Если ребенка лишают переживаний, естественных в такой ситуации, эти переживания могут подавиться и выйти на поверхность в будущем.

Однажды в субботу утром мне позвонила Терри. Она сказала: «Ты мне очень нужна. Ты можешь сейчас подъехать?» Мы с Терри знаем друг друга с первого класса. Мы дружим всю жизнь, и, поскольку я знаю, что Терри с уважением относится к моей

работе и ценит мое время, причина для ее звонка должна быть действительно серьезной. Я оделась и поехала к ней домой. Когда я приехала, Терри была в слезах.

Этим утром газета «Нью-Йорк Таймс» напечатала статью Марго Слейд «Смерть младенцев и переживания родителей» об исследованиях эмоций родителей в ответ на потерю ребенка вследствие выкидыша или при родах. В статье писалось о том, что медики (и не только они) существенно недооценивали, насколько травматична потеря нерожденного ребенка для родителей и как важно дать родителям возможность пережить эту потерю.

Двадцать восемь лет назад это случилось с Терри. Ее сын родился недоношенным, не мог нормально дышать и умер через два дня. У Терри и ее мужа Марка тогда уже было двое старших детей, и в то время большинство людей (включая самих Терри и Марка) не придавали особого внимания случившемуся: в конце концов, у них было два здоровых ребенка и Терри могла еще не раз забеременеть. Поскольку младенец жил так недолго, ему не устраивали похорон, и все происшедшее широко не обсуждалось. У младенца было имя – Джон, – и Терри и Марк видели его издали, пока он лежал в кювезе, но в доме не было его фотографий и о нем не вспоминали, как если бы его никогда и не было.

Статья в «Нью-Йорк Таймс» описывала переживания родителей, подобных Терри. Для многих из них невозможность по-настоящему оплакать свою потерю привела к тяжелому стрессу, который продолжал накапливаться на протяжении многих лет. Внезапная потеря ребенка при таких обстоятельствах переживалась многими матерями как потеря части себя – как если бы у них ампутировали руку или ногу.

Вскоре после смерти Джона у Терри началась мигрень. Терри пробовала самые разные виды лечения, но головные боли не прекращались. Через 10 лет она решила проконсультироваться у психиатра, и он помог ей понять, что причиной ее страданий является то, что она так до конца и не пережила смерть своего сына. Она так старалась «рационально» отнестись к этому событию, что вела себя так, как если бы ничего особенного не случилось. После терапии головные боли уменьшились, однако не пропали совсем.

Этим субботним утром Терри и я поплакали вместе и обсудили новые исследования, которые показали, как важно оплакать потерю ребенка, даже если этого ребенка не удалось подержать на руках или увидеть. Терри сказала: «Может, теперь, когда я дала выплакаться всем моим слезам, которые накопились за двадцать восемь лет, мои головные боли и вовсе прекратятся».

Терри и Марк живут в доме с замечательным садом. Я предложила Терри посадить следующей весной дерево в честь Джона и устроить поминки по ребенку, который умер 28 лет назад. Может быть, это поможет завершить незавершенное – мы все вместе разделим чувства любви и печали и придем к принятию того, чего не можем изменить.

Важно помнить, что никогда не поздно завершить незавершенные дела.

Настоящий День матери[1]

Моя 34-летняя дочь знает, что ей лучше не напоминать в моем присутствии о праздновании Дня матери. Я всегда терпеть не могла тот факт, что выбирается специальный день, чтобы поздравлять матерей. Мне казалось, что те матери, которые устраивают наибольший шум по этому поводу, меньше других наслаждались материнством и теперь требуют компенсации – слишком поздно и слишком дешево. Хотя мы все знаем, что Конгресс объявил День матери, чтобы ублажить тех, кто производит и продает подарки, мы все-таки как-то ухитряемся поверить в то, что в этот день дети должны нам оказывать почести. Что касается меня, так я объявила своей дочери с самого начала, что День матери несовместим с моей религией.

Несмотря на это отрицательное введение, я могу припомнить моменты, которые я могла бы назвать «День матери». Они никогда не приходились на тот самый день того самого месяца, но они были ПОТРЯСАЮЩИ! В один из таких дней Венди приехала навестить нас из Нью-Хемпшира, где она тогда жила. Я стояла около раковины и мыла фрукты, а она в это время ходила по кухне и разговаривала. Рассказывая мне о родителях каких-то из своих друзей, она обронила: «Знаешь, из всех родителей, которые мне встречались, я по-настоящему уважаю только тебя и папу». После этого она не переводя дыхания продолжала говорить о чем-то совсем другом.

В моей голове зазвонили колокола и завыли сирены – симфонический оркестр достиг крещендо. Мне пришлось крепко схватиться за край раковины, чтобы не улететь под облака. ДЕНЬ МАТЕРИ? Для меня он настал! Это был один из самых трогательных моментов моей жизни.

Для меня разница между моим личным Днем матери и традиционным ритуалом состоит в том, что в моем случае материнство отражается правдиво; оно часто огорчает, но зато, когда оно радует, это особая радость. Я признаю эти радостные моменты еще и потому, что для меня они не означают, что я вела себя как «особенно хорошая мать» или что Венди мне чем-то обязана. Я часто была ужасной матерью – нетерпеливой,

невыдержанной, растерянной, испуганной, глупой, ребячливой, нечуткой, – обладающей полным спектром человеческих недостатков. Были моменты, когда я сожалела о том, что завела ребенка, когда я чувствовала себя перегруженной и неоцененной по достоинству; когда мне казалось, что я попала в ловушку. Пока Венди росла, случались такие кризисы, что я была напугана до смерти.

И конечно же, Венди может вспомнить время, когда она жалела о том, что ей досталась такая мать и что она не может выбрать себе другую семью. Однажды, когда я наиболее сильно чувствовала на себе ее враждебность, я выплеснула свои чувства в статье под названием «Год, когда я превратилась в мать-чудовище».

Я отчетливо помню, что быть матерью – это тяжелая и утомительная работа и что быть ребенком тоже нелегко. Но когда родители и дети любят друг друга и делают все, чтобы справиться с трудностями, наступают торжественные моменты, в которых открывается все лучшее, свойственное человеческой расе. Такие моменты надолго остаются в моей памяти – по причинам как личным, так и профессиональным. Они заставляют меня задуматься об отношении к материнству, которое складывается в нашей стране. Хотя я и не люблю День матери, у меня нет отрицательного отношения к материнству – а оно, как мне кажется, сейчас подвергается нападкам со всех сторон.

Как-то раз подруга рассказала мне о телевизионной передаче, которую она смотрела вместе со своей десятилетней дочерью Лиз. В той передаче интервьюировали известную актрису. Актриса говорила о том, как хорошо не иметь детей – можно поехать в Европу когда захочешь, можно слушать музыку всю ночь, не волнуясь о том, что нужно будет рано вставать, чтобы покормить ребенка… Лиз внимательно слушала все это, а потом сказала: «Слушая эту женщину, я начинаю себя чувствовать виноватой в том, что я родилась».

Мы живем в странное и тревожное время. И когда я слушаю людей, принижающих материнство, мне кажется, что за этим лежит их страх перед будущим, которое принадлежит нашим детям. Можно назвать много сложных причин того, что уважение к материнству сменилось его отвержением. Одной из причин, безусловно, является то, что дети теперь не рассматриваются как гаранты экономического благосостояния родителей. Скорее, наоборот, они являются одной из статей расходов. В те времена, когда каждый ребенок был необходим для экономического выживания семьи, радостям материнства не уделялось особого внимания. Эти радости, конечно, существовали, просто их не

считали необходимостью. Еще одна причина состоит в психологической революции, которая открыла ящик Пандоры. Психологи начали говорить родителям, что чувства гнева, а иногда и ненависти к своим детям – нормальные человеческие чувства. Не то чтобы люди раньше не испытывали ничего подобного – просто раньше не было принято признаваться в таких чувствах. А теперь мы постоянно говорим: «Давайте посмотрим правде в глаза». В то же самое время психологи начали объяснять родителям, что их поступки могут навсегда повлиять на развитие их ребенка. Эта новая идея привела к тому, что родители стали чувствовать себя ответственными (и виноватыми) за все, что происходило с их детьми. Перспектива того, что можно создать идеальных родителей, которые, в свою очередь, воспитают идеальных детей, представлялась вполне реальной.

По мере того как родители чувствовали себя все более и более виноватыми за то, что они не способны удовлетворять этому идеалу, они начинали испытывать все больше и больше отрицательных эмоций. А поскольку они больше не должны были эти эмоции подавлять, это привело к тому, что подавленными оказались естественные положительные эмоции, связанные с материнством. Одна мать признается: «Мне стыдно сказать кому-то, что мне нравится растить Эмили; когда люди слышат, что мне нравится быть матерью, они смотрят на меня, как на ненормальную».

Одна из книг, посвященных отрицательным сторонам материнства, так и называлась: «Дня матери больше нет». Мне эта книга показалась полной вздора и нытья, пока я не встретила ее автора – Ширли Радл. Она оказалась вполне нормальной и порядочной женщиной, которая пала жертвой своего времени. Она постоянно чувствовала себя виноватой, что делает все неправильно, и не знала, как справиться с захлестывающими ее отрицательными чувствами, которых, как ее убеждали, она не должна была стыдиться. Не будучи способной отвечать завышенным притязаниям, которые она сама себе установила, и угнетаемая своими переживаниями по этому поводу, она ощущала себя ни на что не годной матерью и тем самым лишала себя возможности наслаждаться материнством.

Некоторые моменты в феминистском движении тоже подчеркивают отрицательные стороны материнства. Стараясь восстановить необходимое равновесие, мы, похоже, перегибаем палку. Никто не станет отрицать, что многие женщины воспитывали детей, которых не хотели иметь, и в результате этого проводили жизнь в тихом отчаянии, не способные реализовать свой потенциал. Однако из этого вовсе не следует,

что материнство само по себе закрепощает. Борясь за человеческие права, в том числе за права женщин, мы доходим порой до крайностей. Только потому, что женщины, которые хотят работать, имеют возможность отдать своих детей в ясли, значит ли это, что к матерям, которые предпочитают оставаться дома со своими детьми, следует относиться как к «гражданам второго сорта»? Или мы должны настаивать на том, что общественное воспитание лучше семейного?

Еще одна причина, почему отношение к материнству претерпело такие существенные изменения, – это появление более надежных и доступных противозачаточных средств, которые позволили женщинам решать, хотят ли они становиться матерями или нет. Мы сейчас имеем дело с мучительным процессом принятия подобных решений. Мы утверждаем, что никто не должен иметь детей, если материнство не доставляет им удовольствия. Безусловно, к материнству следует относиться ответственно – к тому же следует задуматься и о возможных проблемах, связанных с перенаселением, – но что значит удовольствие? Похоже, мы забыли, что доставляет нам истинное удовольствие. Нам кажется, что мы получаем удовольствие, когда все достается нам без усилий, когда мы можем делать, что хотим и когда хотим, когда нас ничто не огорчает и не тревожит.

Одна из моих подруг читает лекции будущим социальным работникам. Однажды студентка спросила ее, почему в последние годы число разводов выше, чем в годы ее молодости. Муж моей подруги последние 25 лет был инвалидом. Она рассказывала мне, что не знала, что ответить студентам, и наконец произнесла: «Не знаю, как и начать… Мне придется объяснить вам значение таких устаревших слов, как “верность”, “ответственность” и “преданность”». Одна из студенток посмотрела на нее мечтательно и сказала: «Это звучит так замечательно!»

Это относится и к материнству. Материнство – это не только цветы и открытки на День матери, это не только слащавые песенки и любовь, любовь, любовь. Это пот и слезы и тяжелая работа. И еще это «верность, ответственность и преданность». Но в этом и состоит истинное удовольствие. Истинное удовольствие в том, чтобы быть сердитой, нетерпеливой и бестолковой, но в то же время чуткой, отважной и способной к сопереживанию. Это долгие ночи у кровати больного ребенка, это хаос и беспорядок, но это и моменты, когда ты видишь, как из ребенка вырастает новый человек, такой милый, сияющий и такой живой – свидетельство твоей любви, тяжелого труда и веры в будущее. Это когда ты стоишь у кухонной раковины в трепетном ощущении радости от того, что твоя любовь принесла плоды, несмотря на

все страхи и трудности материнства.

Примечания

1

День матери (Mather’s Day) американцы отмечают в середине мая, а День отца (Father’s Day) – в середине июня. – *Прим. перев.*

Вернуться